UNE RENCONTRE AVEC RAMANA MAHARSHI

Conversations avec John Sherman

UNE RENCONTRE AVEC RAMANA MAHARSHI

Conversations avec John Sherman

Texte établi par Carla Sherman

SilentHeart Press
Ojai, Californie, États-Unis d'Amérique

UNE RENCONTRE AVEC RAMANA MAHARSHI
Conversations avec John Sherman
© 2008 John Sherman. Certains droits réservés.

Titre original : *Meeting Ramana Maharshi, Conversations with John Sherman.* Publié sous forme électronique (PDF) par SilentHeart Press en 2004 (ISBN 978-0-9718246-0-7). Le texte présenté ici est la traduction française de l'édition révisée publiée en 2008.

Cette création est mise à disposition selon le Contrat Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Pas de Modification 3.0 États-Unis disponible en ligne http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/deed.fr ou par courrier postal adressé à Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105 USA.

Conception graphique par Carla Sherman
Photo de couverture par Tim Nobles
Traduit de l'anglais américain par Carla Sherman

SilentHeart Press
PO Box 1566
Ojai, California 93024
États-Unis d'Amérique
Téléphone : +1 (805) 646-0994
Sites web : http://www.riverganga.org, http://www.silentheart.net
Courrier électronique : info@riverganga.org

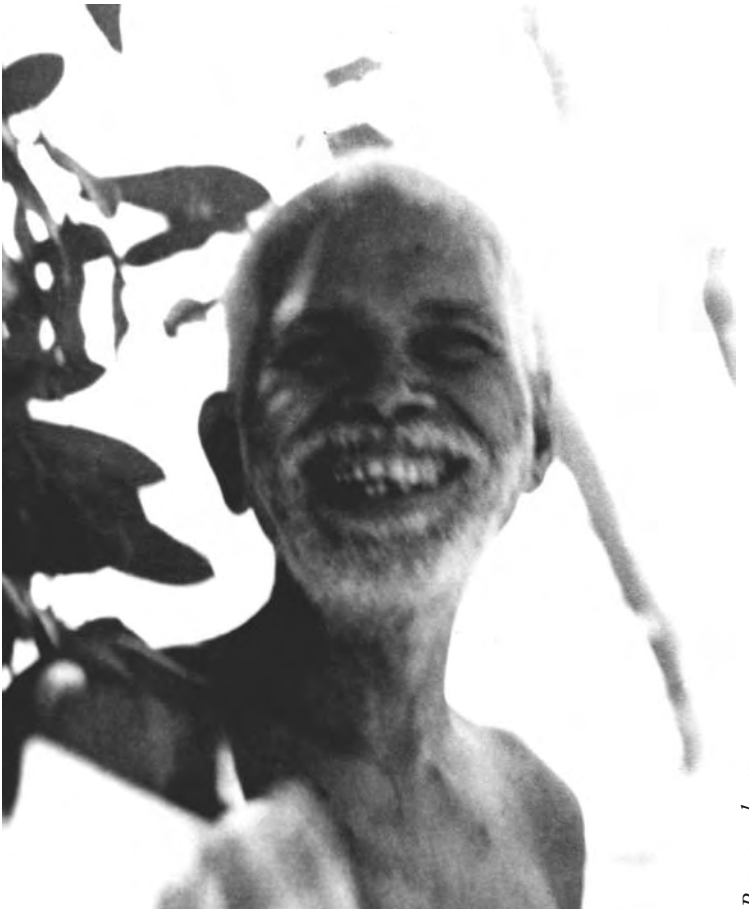
Pour plus d'informations sur le travail de John Sherman, visitez notre site web à http://www.riverganga.org.
Le blog de John Sherman est situé à http:// www.johnsherman.org

ISBN-13 978-0-9718246-1-4
Imprimé aux États-Unis d'Amérique

Sommaire

Attributions	ii
Avant-propos	vi
Remerciements	vii
Préface	ix
Trouvez-vous	1
L'abandon de soi et l'investigation	21
Il n'y a nulle part où se tenir	46
Comment contacter John Sherman	58

Ce petit livre contient la transcription des rencontres au cours d'une journée de retraite avec John Sherman qui a eu lieu au Temescal Gateway Park, dans le village de Pacific Palisades, en Californie, le 22 septembre 2002.



Ramanashram

Sri Ramana Maharshi

Avant-propos

Ce livre est un bon exemple du message désencombré de John Sherman : c'est une entrée en matière de façon progressive, suivie d'une simple mise en lumière des fondamentaux, sans superflu verbal.

Dans la situation actuelle, la parole de John résonne clairement et les questions posées par les participants le démontrent. Il nous semble même que, tout comme Papaji, il pourrait donner naissance à une nouvelle génération d'enseignants. Ce petit livre mérite d'être lu, surtout par ceux qui ne disposent pas d'autres moyens d'accès auprès de John.

Robert Wolfe
Ojai, Californie
Le 21 septembre 2004

Remerciements

Notre sincère gratitude va à Laurie Hope qui a gracieusement transcrit les enregistrements de ces rencontres.

Nous sommes infiniment redevables à Robert Wolfe, dont les suggestions et commentaires ont contribué à donner à ce livre la forme qu'il a à présent.

Nos remerciements vont également à vous qui avez participé à cette journée. Votre présence, ainsi que vos commentaires et vos questions, ont rendu ce livre possible.

Préface

John Sherman a rencontré Gangaji en juin 1994, au cours de sa 15ème année de détention dans des prisons fédérales aux États-Unis, à cause d'activités menées au nom de la révolution armée dans les années 70. Gangaji avait été invitée à cette prison pour y conduire un satsang. Dans sa première rencontre avec Gangaji, John s'est découvert inconditionnellement et éternellement libre.

Après cette rencontre, il a passé encore trois ans et demi en prison, avant d'être finalement libéré. Au cours de cette période, il a eu une profonde expérience de ce qu'on appelle « la nuit noire de l'âme ». Et quand tout ce qu'il pensait avoir acquis lors de sa première rencontre avec Gangaji paraissait s'évanouir, il est resté avec un sentiment de vide et de désespoir. Pendant cette période de désespoir, il commença à lire les enseignements de Ramana Maharshi et, dans sa détresse, il a essayé de suivre à la lettre ses instructions.

Ce qu'il a découvert, dans une vraie rencontre avec Ramana Maharshi, vous est présenté ici à travers des dialogues avec des chercheurs spirituels venus de tout le pays.

Trouvez-vous

Parfois il me semble tellement bête de parler. Rien ne peut être ajouté à ce qui est déjà présent ici, en tant que vous. Il reste néanmoins que nous sommes là. Ce matin, pour commencer, je vais vous parler un peu de mon histoire. La plupart d'entre vous connaissent cette histoire sous une forme ou une autre, mais je veux mettre en contexte cette journée. Le contexte, c'est mon histoire.

Après avoir passé quinze années dans différentes prisons fédérales, un coup de chance, un coup de grâce absolument impensable s'est présenté à moi. Gangaji est venue visiter la prison. Au moment où je l'ai rencontrée pour la première fois, je n'avais eu que six mois de pratique spirituelle.

La première fois qu'elle avait visité la prison, j'avais été incapable de la rencontrer, car j'étais terrifié. Je ne savais pas si c'était elle qui avait déclenché cette terreur. Aujourd'hui, je ne sais même pas s'il serait juste d'établir ce lien. Quoi qu'il en soit, j'ai manqué la première occasion de la rencontrer à cause de cette peur qui me paralysait et, par la suite, j'ai commencé une pratique du bouddhisme qui se révélerait à son tour plutôt tronquée.

En vérité, je n'avais jamais ressenti d'intérêt particulier pour la pratique spirituelle, ni pour les idées spirituelles. J'étais un adepte dévoué et ardent du marxisme-léninisme et, pour moi, la pratique spirituelle et les idées spirituelles, c'était l'anathème. Cette première occasion manquée, six mois plus tard Gangaji est retournée à la prison. On ne s'attendrait pas à ça, n'est-ce pas ? Non seulement j'avais eu l'occasion de la rencontrer dans une prison, mais même après avoir manqué cette occasion, elle est revenue encore une fois !

Quoi qu'il en soit, entre sa première visite et la seconde, je m'étais embarqué dans une pratique spirituelle bouddhiste. Les bouddhistes tibétains venaient nous rencontrer en prison. Dès les premiers enseignements, j'avais été surpris de constater que tout ce dont ils parlaient

me semblait intimement et profondément familier. Les mots et les concepts qu'ils utilisaient me procuraient une compréhension intellectuelle de ce que je connaissais déjà.

C'est alors que, avec étonnement, j'ai commencé la pratique du bouddhisme tibétain, imbu d'un intérêt et d'un zèle particuliers. J'étais vu par les moines qui venaient en prison comme ayant une compréhension avancée et, pour cette raison, ils ont fait venir un lama tibétain pour m'offrir les vœux de refuge et de bodhisattva.

Pendant ces six mois-là, j'étais aussi en contact avec les gens qui étaient liés à Gangaji et je ne manquais aucune occasion de la dénoncer. Je savais très bien que ce qu'elle disait, c'était des conneries et qu'il ne fallait pas l'écouter. J'aimais insister sur le fait que « Les bouddhistes se sont occupés de tout ça depuis au moins 2 500 ans et ils savent ce qu'ils font. Cette femme vient ici pour nous dire de « ne rien faire » et elle insiste sur le fait que c'est bien ce que nous essayons de faire qui reste en travers du chemin et nous empêche d'atteindre notre but. »

Alors, je l'ai appelée la reine de l'imposture. Je ne savais pas quel était son jeu et je ne pouvais pas imaginer ce qui la motiverait de venir dans une prison fédérale. Il n'y avait pour elle ni gain pécuniaire ni célébrité dans cette affaire, mais une chose était claire pour moi : elle était fausse. C'était une imposture. Malgré cela, pendant ces six mois-là, j'ai regardé les vidéos de ses entretiens publics et, de la même façon qu'avec les bouddhistes, je ressentais que je la connaissais déjà. Je ne m'étais pas rendu compte qu'il s'agissait de la même connaissance silencieuse et inattendue que j'avais ressentie par rapport aux enseignements bouddhistes. C'était comme si je l'avais connue autrefois dans ma vie : pas si bien que ça, mais suffisamment bien pour reconnaître ses gestes, son maintien et sa façon de parler. Je n'arrivais pas à comprendre comment j'aurais pu la connaître mais, comme ça aurait été dans ma vie que je l'aurais connue, cela ne pouvait pas être de bon augure pour elle.

Lorsqu'elle est retournée à la prison en juin 1994, j'ai eu l'occasion de la rencontrer en personne dès son arrivée. À ce point-là, j'avais une compréhension très satisfaisante de la vérité spirituelle ; j'étais tout

à fait satisfait de l'approfondissement continu de ma compréhension intellectuelle de la réalité spirituelle, qui avait été déclenchée par ma rencontre avec les bouddhistes. Son enseignement à elle, toutefois, ne me semblait pas concorder avec tout cela.

Le jour de sa seconde visite, j'étais responsable de la préparation de la chapelle. J'avais pris soin de faire les arrangements nécessaires et d'informer les gens qui voulaient rencontrer cette femme hérétique. J'étais responsable de l'accueillir dès son arrivée avec son entourage, de leur dire quelles avaient été les dispositions prises pour la rencontre et de les conduire à la chapelle. Quand elle s'est approchée de moi, elle a pris ma main et elle m'a regardé dans les yeux de façon très ordinaire. Il n'y avait aucune énergie spirituelle. Elle était vraiment très ordinaire et elle m'a dit : « Bonjour, vous devez être John. » Elle avait entendu parler de mes critiques virulentes envers elle. Pendant qu'elle me saluait, j'ai tout simplement ressenti une dissolution totale, dans laquelle le mécanisme de compréhension tout entier, le mécanisme de jugement, de relation et de maintient du « moi » a disparu. Tout s'est arrêté.

Il est tout à fait impossible de vous décrire cette expérience en mots. En fait, je suis très confident que vous tous qui êtes présents ici, vous l'avez éprouvée aussi : ce clin d'œil, cette dissolution passagère de l'identité, l'arrêt momentané des efforts frénétiques de l'esprit qui cherche à contrôler, à comprendre, à faire quelque chose. Pour le reste, rien d'autre ne s'est passé pendant que Gangaji était dans la prison.

Quand, le soir venu, elle est partie, j'étais tombé amoureux d'elle, d'un amour incontrôlable et violent, sans espoir ni contrainte. Quand elle est partie, il m'a semblé qu'on m'avait arraché le cœur de la poitrine. Je n'aurais jamais pu imaginer un tel tourment, une telle douleur et un tel sentiment de perte. Six mois après cette première rencontre, j'ai vu Gangaji une deuxième fois, avant d'être libéré de prison. Après cette seconde rencontre, il ne m'a pas été donné de la revoir, non pas avant ma remise en liberté, trois ans et demi plus tard.

Au cours de la première année de notre rencontre, tout ce que je faisais était dans l'intention de faire plaisir à Gangaji. Il n'y a rien que je n'aurais pas fait pour mériter et retenir son attention et son amour.

J'aurais fait n'importe quoi pour garder son amour et son attention tournés envers moi. Je lui ai écrit plusieurs lettres, des lettres d'amour ; pendant cette année-là, j'ai eu des expériences extraordinaires et magnifiques que j'ai décrites dans mes lettres à elle. Elle a lu mes lettres dans ses rencontres, partout où elles la menaient.

Depuis le début, j'avais compris que la seule chose qui lui aurait fait vraiment plaisir serait de me voir éveillé. Rien de plus. Il n'y avait rien d'autre qu'elle aurait souhaité, si ce n'est de me voir éveillé et « fini » de façon permanente. Cette première année fut un temps de ravissement et d'une intensification indescriptible de ce désir de lui faire plaisir, de gagner son amour et d'être ce qu'elle voulait que je fusse. Du moins, c'est ce que je pensais. Finalement, après une année, cet édifice de mélodrame spirituel s'est effondré tout entier, transformé en enfer et tourments. En vérité, j'avais tout fait pour ne pas lui donner ce qu'elle voulait. J'avais tout fait pour ne pas lui obéir. J'avais fait des choses qui lui sont apparues comme une trahison. Non pas une trahison envers elle, mais une trahison envers moi-même et, en fin de compte, une trahison envers vous. Je me suis trouvé dans un enfer qui était plus grand, beaucoup plus inéluctable, beaucoup plus horrifique que je n'aurais jamais pu imaginer. Cet enfer était aussi grand, aussi immense et intense que n'avait été l'année au paradis.

Ce fut pendant cette année en enfer que je tournai finalement mon attention vers Ramana Maharshi. J'avais simplement ignoré Ramana Maharshi. Je pensais que Ramana n'était pas très intéressant, qu'il n'était pas très important. Après tout, j'étais le chouchou de Gangaji. J'étais son favori. J'exprimais mon amour pour elle avec éloquence et passion. Je pouvais entendre la musique qui émanait de la pierre ! À quoi bon Ramana, le simple d'esprit Ramana, le Ramana de « Qui suis-je ? » Je savais qui j'étais, je l'avais su depuis ma rencontre avec les bouddhistes. J'étais la « conscience infinie, innocente et pure » jouant le rôle du bien-aimé de Gangaji.

Mais je vivais dans un tel tourment, cherchant désespérément à regagner l'état de félicité que j'avais perdu, cherchant désespérément à fuir l'enfer qu'était devenue ma vie, que je me serais tourné vers

n'importe qui, même Ramana, même ce simplet, le gars du « Qui suis-je ? » qui n'avait vraiment rien d'intéressant à dire. À ce point-là, je ne pensais pas qu'il aurait quoique ce soit d'intéressant à dire. Mais j'ai finalement découvert la profondeur, la clarté et l'immensité de la réalisation de Ramana, ainsi que son désir de la faire partager avec tous.

Ramana passa douze ans sans parler, fuyant et se cachant des gens. Mais ils ne cessèrent de le suivre et de le harceler et, finalement, il finit par capituler. Depuis lors, et jusqu'à la fin de sa vie, il passa tout son temps à offrir cette réalisation et la méthode qui lui avait permis de se rendre compte de la vérité de son être, qui est aussi la vérité de *votre* être. La vérité de *tout* être.

J'ai suivi ses instructions avec le sérieux d'un « homme qui a les cheveux en feu et qui cherche de l'eau pour l'éteindre », comme on dit. Mon intention n'était pas aussi pure qu'elle aurait pu l'être. Ce que je voulais, c'était de m'échapper de cet enfer. Mais pure ou pas, elle était très sérieuse et chargée d'une grande énergie et d'une importance primordiale.

La raison pour laquelle je vous raconte cette histoire, c'est parce que tout ce que je vous dis aujourd'hui, ou dans n'importe quelle autre rencontre, est le résultat d'une mise en pratique des instructions de Ramana Maharshi, au cœur de l'immensité de cet amour qu'est Gangaji. Tout ce dont je vous parle vient de cette expérience d'avoir suivi à la lettre les instructions de Ramana Maharshi, même quand elles ne me semblaient avoir aucun sens.

Ce que j'avais entendu de Gangaji jusque-là, c'était que je ne devrais rien faire, que je devrais arrêter tout ce que j'étais en train de faire, alors que ce que j'avais entendu de Ramana, c'était qu'il faudrait déployer l'effort le plus intense de toute ma vie pour découvrir la vérité de mon identité. Mais, étant donné mon ignorance à cette époque-là, il me semblait qu'il s'agissait de deux choses différentes. Depuis quelque temps, il m'avait semblé qu'en essayant vraiment de faire cet effort immense que Ramana demandait de nous, je trahirais Gangaji en quelque sorte. Mais l'enfer que je vivais était tellement terrifiant

(un enfer qui consistait à vouloir récupérer l'amour de Gangaji, tout en pensant que je l'avais perdu), et ma détermination de m'échapper de cet enfer était si intense, que j'aurais fait n'importe quoi, même si cela signifierait renier le message de Gangaji et adopter l'enseignement de Ramana. C'est ainsi que j'ai suivi les instructions de Ramana. Je les ai suivies aussi bien que j'ai pu. Et je suis là aujourd'hui pour vous parler de l'expérience d'avoir suivi ses instructions et pour vous transmettre ce que j'ai appris de lui.

Il se trouve que l'enseignement de Ramana n'était pas fait que de silence comme on aurait tendance à l'imaginer. En vérité, Ramana a dit beaucoup de choses et, comme tout être à travers qui une transmission de la vérité doit se faire, il a dit beaucoup de choses contradictoires. Tout comme Gangaji, Papaji et tout être qui essaie de mettre en mots cette réalité innommable, il a dit une chose à quelques-uns et le contraire à d'autres.

Alors, ce que vous entendrez de moi, c'est ce que j'ai entendu de lui. Il ne s'agit pas d'écritures saintes. Ici, nous n'ouvrons pas un livre pour en lire les différentes parties en disant : « Oh, mais voici ce qu'il a dit dans cette partie-là. » Ce que je vous offre ici est ce que Gangaji m'a ordonné de vous offrir, c'est-à-dire ma propre expérience. Moi-même. Mon être tout entier.

L'une des instructions principales, l'une des transmissions les plus fondamentales qui nous viennent de Ramana Maharshi, mais aussi de Papaji et de Gangaji, est celle-ci : « Tout ce que vous savez au sujet de la spiritualité est sans valeur ici. » Tout concept, aussi subtil et apparemment précis soit-il, aussi extraordinaire et beau soit-il, tout concept sans exception (tout sûtra, toute écriture sainte, tout mantra, tout enseignement) est sans aucune valeur ici. En fait, ils sont quelque chose d'encore pire. Ils constituent une entrave débilitante à la possibilité de conclure, à ce moment-là et une fois pour toutes, votre quête de la vérité.

Si vous voulez réellement connaître la vérité, vous devez laisser partir tout ce que vous croyez savoir à son sujet : toutes les idées d'advaita et de non-dualité, toutes les idées de l'unité de l'être, toutes les

idées autour de l'expérience de la réalisation. Toute espérance que peut-être vous avez, il faut la jeter à la poubelle. Ces idées ne vous servent plus. Peut-être qu'à un moment de votre vie, elles vous ont servi. Ramana parle souvent de l'utilité de ces enseignements pour vous avoir amené là où vous êtes : celle de vous attirer, de vous séduire. Mais ici et maintenant, elles ne vous servent plus.

Ceci est la première chose que j'ai vraiment retenue de l'enseignement de Ramana et, si vous examinez cette instruction, si vous la considérez simplement pour une seconde, la vérité de cette affirmation vous deviendra évidente. *Vos concepts ne servent plus à rien maintenant*. Peut-être qu'ils reviendront revigorés, rajeunis par une énergie nouvelle. Peut-être qu'ils vous apparaîtront sous une nouvelle lumière. Mais pour ce qui nous concerne maintenant, pour aujourd'hui, jetez-les.

Les instructions de Ramana concernent l'investigation de la réalité de votre identité. C'est ce qu'il nous encourage de découvrir, sans aucun motif. Si vous vous engagez dans cette quête dans l'intention d'obtenir quelque chose, vous vous condamnez à des temps difficiles et désagréables. Ramana est très clair : si vous êtes arrivé ici, ce qui devait être fait a déjà été fait. Si vous pouvez m'écouter pendant cinq minutes, sans sortir en courant de la salle, tout ce qui devait être fait a déjà été fait.

La seule chose qui importe selon Ramana, c'est votre intention et, selon ma propre expérience, cela est la vérité. Maintenant vous pouvez voir pourquoi les concepts spirituels nous entravent le chemin. Si je dis le mot « intention », vous savez de vos lectures des sûtras et des écritures saintes, ainsi que de tous les commentaires et enseignements, qu'en vérité l'intention n'est rien : il n'y a personne à qui on puisse prêter une intention. Malgré cela, Ramana nous dit que la seule condition requise ici, c'est que votre intention soit vraiment absolue. Ceci est un bon exemple qui nous montre que, même si les idées spirituelles peuvent représenter une certaine vérité, elles doivent être mises de côté.

Il se trouve que Gangaji dit la même chose, même si je ne l'ai pas entendu de sa bouche au début. L'intention qui vous est demandée

(et c'est tout ce qui est exigé de vous) est une détermination tout à fait sérieuse de connaître la réalité de votre identité. Rien de plus. Il ne s'agit pas de l'intention d'atteindre l'illumination, ni d'obtenir la réalisation de soi, ni de mettre fin à l'ignorance et à la souffrance. C'est le désir de faire terminer la souffrance une fois pour toutes qui vous a amené là où vous êtes. Maintenant il est temps de vous en débarrasser. La seule chose qui vous est demandée est l'intention de découvrir pour vous-même la réalité de votre identité. L'intention de cesser de gaspiller votre temps et de répondre à une seule question, la seule qui compte : « Qui suis-je vraiment ? »

Je soupçonne que tous les êtres humains, ignorant cette question fondamentale, prétendent en connaître la réponse. Je suppose que je sais qui je suis : « Je suis celui qui est en train de faire tout cela. Je suis celui qui a l'expérience de ce corps et de cette vie. » Rétrospectivement, il me semble étonnant que notre ignorance totale d'une relation avec un sens véritable de notre identité soit si ignorée et reniée. Tout ce que je vous demande, du moins pour le temps que nous passerons ensemble aujourd'hui, c'est de mettre de côté toute autre préoccupation et de vouloir de tout votre cœur appréhender la réalité de votre identité.

Ramana nous dit, et c'est également mon expérience, que la seule pensée qui devrait vous intéresser, la seule pensée qui devrait attirer votre attention, c'est ce qu'il appelle la pensée « je », ce qui veut dire l'ego. Pour Ramana, les mots « ego », « je » et « mental » indiquent la même chose. Le mental est l'ego, tout comme le « je » est l'ego. En vérité, nous ne sommes rien d'autre qu'ego.

Une chose est certaine : vous avez un sens d'identité, un sentiment d'exister, un sens d'être quelque chose, mais vous ne savez pas ce que c'est. Ramana appelle ce sens la pensée « je » et il nous dit qu'aucune autre pensée ne vaut la peine d'être examinée. Toute autre pensée, sans aucune exception, peut être distinguée de cette pensée essentielle puisqu'en réalité, toute autre pensée, aussi vicieuse soit-elle, aussi vulgaire ou élevée, aussi merveilleuse dans sa motivation, sa beauté ou sa subtilité soit-elle, toute autre pensée a une relation avec le « je ».

Toute autre pensée que le « je » a une relation avec le « je ». Elle émerge du « je » : ce que j'aime, ce que je n'aime pas, ce que je refuse d'accepter, ce que je fais pour changer les choses, ce que je veux, ce dont j'ai besoin, ce que je ne veux pas et ce dont je dois me débarrasser. Tout cela, sans exception, retrouve sa source dans la pensée « je » qui, selon Ramana, est l'ego, ainsi qu'est la totalité du champ du mental. Par conséquent, Ramana nous suggère de refuser de faire attention à toute autre pensée que la pensée « je ». Ramana nous encourage, nous demande, nous prie, nous supplie de faire attention seulement à la pensée « je », de refuser de faire attention à toutes les autres pensées qui se déroulent dans notre esprit et de la retourner vers le penseur, vers la source des pensées.

Quand on utilise le mot « source », on pense qu'on sait de quoi il s'agit. Ceci est spécialement vrai dans les cercles spirituels, où le mot « source » est entendu comme « l'océan infini de la conscience ». Cela n'est pas ce que Ramana dit. Ramana nous dit que la source de tout ce qui apparaît est l'ego. Pour cette raison, l'objet de notre investigation est l'ego. Ramana nous demande de chercher l'ego, de chercher le « je ». Mais qui va effectuer cette quête ? L'ego, bien sûr. C'est l'ego qui fait tout. C'est l'ego qui est le moteur, l'engin grâce auquel tout l'univers devient manifeste. Et c'est la croyance que « l'ego est mon identité » qui est la source de toutes les souffrances et les trahisons, tous les meurtres, toute la haine et la misère humaine. Alors, laissez l'ego chercher l'ego. C'est cela l'invitation de Ramana Maharshi. Laissez l'ego apercevoir sa propre nature, au lieu d'essayer de tout comprendre. Laissez l'ego chercher soi-même.

L'ego apparaît, bien sûr. Il n'est pas présent dans le sommeil profond. Dans le sommeil profond, il n'y a personne. Il n'y a personne, il n'y a pas de mental, pas d'univers, pas de moi ni de pensée « je ». C'est ce qui rend le sommeil si agréable : je ne suis plus là. L'ego est une pensée qui surgit. L'ego est différent de toutes les autres pensées, car il en est la source. Il surgit en quelque chose. Ce quelque chose dans laquelle il apparaît, c'est vous-même, c'est-à-dire le sujet de votre quête : le cœur de l'ego. Alors, on donne à l'ego la tâche de se chercher

soi-même, de plonger son attention dans sa propre nature, de ne la maintenir qu'en soi-même, tout en refusant de prêter attention aux expressions magnifiques qu'il produit. Cette recherche de l'ego par l'ego est l'essence même de l'investigation de soi. Ainsi vous pouvez voir que les concepts spirituels n'ont aucune place ici et ils ne vous servent à rien dans cette investigation. Nous savons que l'ego n'existe pas. Alors, ne serait-il pas mieux d'observer ma respiration ? Ou bien faire japa, puja ou faire mes dévotions ? En fait, vous seriez bien mieux avisé de ne rien faire. Vous seriez encore mieux en vous abandonnant complètement. Mais qui ferait cela ? Qui est là pour se rendre si ce n'est l'ego ? Et si vous croyez vous avoir abandonné totalement, qui d'autre que l'ego pense cela ?

S'il vous est difficile d'entendre ce que je dis, écoutez ceci : Ramana nous dit que l'objet de notre vie est celui de découvrir la réalité de notre identité. Il n'y a pas d'autre but à la vie. Et, selon ma propre expérience, nous passons nos vies à faire exactement cela, même si nous ne le savons pas toujours. Ou bien nous le nions, car l'admettre serait le même qu'admettre que « Je n'ai aucune idée de qui je parle quand je dis le mot *je* ». Mais mon expérience dans cette vie, ainsi que celle des gens avec qui j'ai parlé, m'a prouvé que nous passons tous l'essentiel de nos vies à essayer d'arriver à comprendre qui nous sommes. Cela sert à corroborer l'affirmation de Ramana, quand il dit que cela est le seul but de notre vie. Ramana suggère que nous cessions de faire fausse route et que nous prêtions notre attention directement à notre identité. Il nous demande de chercher notre identité de tout notre cœur, tout en sachant qu'on ne la trouvera pas dans les pensées, ni dans les émotions, ni les circonstances, ni le corps, etc. Puis il nous dit, ce qui est également mon expérience, que l'investigation elle-même est la réalisation que vous cherchez de tout votre cœur.

Une certitude demeure : il n'y a absolument rien que vous puissiez faire pour atteindre la réalisation de la vérité de votre être. Vous êtes cela. Vous êtes cela et cela ne peut pas être atteint. La réalisation, l'illumination et la vérité ne peuvent pas être atteintes, non pas parce que la vérité n'est pas accessible, mais parce qu'elle est ce que vous êtes.

Vous, tel que vous êtes, et non pas une version imaginaire, purifiée et parfaite de vous. Vous, exactement comme vous êtes. Alors, il est clair que cela ne peut pas être un but à atteindre. Et cette investigation consciente, le fait de tourner votre attention vers l'intérieur, cette veille au cœur de vous-même, c'est cela la réalisation.

Des visions claires instantanées pourraient en émerger : n'y faites pas attention. Elles se dissoudront aussi vite qu'elles ne sont apparues. Des peurs horrifiques pourront en jaillir : n'y faites pas attention. Elles sont aussi inconséquentes que les moments de clarté. Ce sont tout simplement les reflets de votre moi qui jouent leur jeu sur la scène de la vie.

Je vous demande de rester silencieux pendant toute la journée. Cela ne veut pas dire que vous devez vous sentir obligé de ne pas parler. Mais faites honneur au sérieux de cette intention qui vous a amené ici et refusez de chercher la conversation afin de vous décharger de tout ce qui prend place en votre cœur. L'objet de cette investigation est de forcer l'esprit à se tourner vers l'intérieur, loin des techniques et des tactiques que nous avons tous adoptées pour nous rassurer de notre existence. Toutes ces techniques ne nous dérangent pas, mais elles ne sont d'aucune utilité au début de l'investigation.

Ramana nous dit que cette investigation demande beaucoup d'effort, qu'elle n'est pas le mouvement naturel de l'esprit. Elle va dans le sens contraire de la tendance naturelle de l'esprit, qui est celle d'aller vers l'extérieur et de regarder parmi les pensées, les souvenirs, les idées et les « Bonjour, comment ça va ? » et toutes les choses que nous faisons. Cela est l'inclinaison naturelle du mental et il n'y a pas de mal à cela. Mais pour que l'investigation commence vraiment, elle doit être accompagnée d'un grand effort pour refuser à l'esprit son inclinaison naturelle et ne pas satisfaire son désir naturel d'aller vers l'extérieur pour comparer ce qu'il croit avoir trouvé avec ce dont il se souvient ou ce qu'il pense devoir trouver, par exemple. Ramana parle de cela comme le plus grand effort d'une vie. Alors, ne croyez pas que c'est facile. C'est pour cela que la sincérité de votre intention est si importante. La fermeté de votre intention est la seule condition.

Récemment dans une rencontre publique, une des participantes m'a dit qu'elle avait vécu une expérience de béatitude au moment où elle avait essayé de tourner son attention vers l'intérieur. Elle avait éprouvé une expérience de l'unité de l'être. Ensuite, cette expérience avait disparu, laissant la place à un sentiment de perte et de déception. Depuis, elle m'a dit que si cette expérience-là n'est pas ce qu'elle cherche (ce n'est vraiment pas) alors elle ne veut rien à voir avec les choses spirituelles. Et bien, ça va comme ça. Il peut y avoir une grande désillusion dans cette aventure. Mais je vous dis, du fond du cœur, qu'aucune expérience, aussi merveilleuse et durable qu'elle soit, (et au dire de Ramana, même si cela dure des milliers d'années), aussi formidable soit-elle, aucune expérience ne peut pas toucher à la réalisation consciente et en permanence de votre être véritable. Ce dont on parle ici n'a absolument rien à voir avec des expériences agréables ou désagréables. Absolument rien. Cette réalisation consciente de la vérité de votre être est l'investigation ; elle est l'esprit tourné vers l'intérieur.

Au début, cette investigation demande un grand effort. Mais Ramana vous promet que si vous persistez, si vous gardez votre attention toujours tournée vers l'intérieur ; si, lorsque le fil de votre attention se relâche (cela vous arrivera, c'est certain) et vous vous trouvez en train de fouiller dans la boue des comparaisons, si à ce moment-là vous ramenez votre attention vers l'intérieur (sans essayer de justifier, d'expliquer, de comprendre, ni de faire quoique ce soit au sujet de ce mouvement vers l'extérieur), aussi long que cet effort puisse vous sembler, il finira par disparaître et se dissoudre dans l'esprit tourné vers l'intérieur en permanence. Voici ce que dit Ramana à ce sujet : « Si vous amenez l'attention de l'esprit à l'intérieur de la zone du cœur de votre être, il y là a une sorte de magnétisme. Une sorte d'attraction vous attrapera et tous vos efforts seront finis. »

Moi, je dis que l'esprit tombe amoureux de cette recherche de soi ; l'esprit en tombe amoureux d'une façon inimaginable. L'esprit deviendra ainsi tellement amoureux qu'il perdra son intérêt pour toute autre chose (et tout ce dont il était amoureux auparavant), parce que c'est cela l'histoire d'amour qu'il a toujours cherchée et qu'il n'a

jamais su trouver. Je suis en train de parler ici à ces egos, à ces croyances en l'existence individuelle et je vous indique où trouver votre vrai désir. C'est vous-même. Toute activité qui ne se rapporte pas à cette recherche de votre vraie nature est, sans exception, du temps perdu. Absolument. Et je vous promets, du fond du cœur, que tout ce que dit Ramana est la vérité. Dans cette investigation, vous trouverez ce que vous n'auriez jamais pu imaginer : c'est une histoire d'amour. Elle est si profonde, si riche et subtile qu'elle dépasse tout ce que vous auriez pu imaginer ou souhaiter dans votre recherche spirituelle auparavant. Papaji a dit que si la question « Qui suis-je ? » est posée de façon appropriée et juste, on n'a qu'à la poser une seule fois. Il vous indique justement ce dont je vous parle ici. Il est probable qu'il vous faudra un certain temps pour réussir. Mais je vous promets qu'une fois que cette intuition vous frappera, elle vous tiendra. Vous ne pourriez plus vous en échappez.

La seule force qui puisse vous égarer et vous faire renier la vérité de votre être, c'est vous-même. C'est à cause de notre ignorance que cela se produit depuis toujours. Mais quand vous découvrirez ce que vous avez vraiment cherché depuis toujours, vous n'aurez plus aucune envie de regarder ailleurs. Vous vous sentirez enfin chez vous. Cela est la caverne du cœur et vous la trouverez dans votre propre cœur. Dans le cœur de ce moi horrible et égoïste, ce nœud qui semble constituer le problème et que nous évitons à tout prix. Regardez là. Là seulement. Cherchez jusqu'à ce que vous l'ayez trouvé. Je peux vous donner quelques indications : personne ne peut vous dire où vous trouver. Personne ne peut vous dire : « Regardez ici, regardez là-bas. » Vous savez où vous vous trouvez. Ramana parle du cœur. Ramana nous indique que pour ceux d'entre nous qui sommes à la merci de l'idée « je suis le corps », cette croyance implicite et rarement reconnue selon laquelle mon corps est mon identité, le cœur (qui n'est ni le cœur physique ni le cœur émotionnel, mais la source de l'ego, la source de tout ce qui existe) est très probablement perçu comme étant quelque part dans le corps.

Ramana se sert des sûtras et des écritures saintes pour corroborer

sa propre expérience : tous ces textes nous disent que ce cœur, s'il est ressenti dans le corps, se situe à droite de la poitrine. Et si l'on croit à l'idée « je suis le corps », c'est à partir de ce point-là dans le corps que la peur, la félicité, le monde, les pensées et, plus fondamentalement, le « je » apparaissent. Et Ramana nous dit que s'il nous faut concentrer sur un point du corps, c'est bien là qu'on doit mettre notre attention. *(John montre du doigt le côté droit de sa poitrine).*

J'hésite un peu de parler de cela car, quand pour la première fois j'ai lu à ce sujet, cela m'a semblé vraiment idiot. Mais plus tard, j'ai trouvé cette indication très utile. Peut-être que pour vous, ce ne sera pas le cas. Pour moi, ce point de référence a montré son utilité. Mais le plus important est de maintenir votre attention sur quelque chose que vous croyez être votre moi. Et puisque votre moi est tout ce qui existe, peu importe vraiment ce que vous choisissez. Il n'y a aucun moyen de déterminer, de définir ou de mettre le doigt sur une expérience particulière qui serait votre moi. L'essentiel est de trouver un endroit dans le mental qui vous semble être vous-même et de maintenir votre attention là, sans vous soucier de toutes les sottises de l'advaita. Je dis des « sottises » parce que, pour celui qui cherche de tout son cœur à mettre fin à sa croyance en l'expérience de séparation, toutes ces idées n'ont aucun sens. Et pour celui qui se croit l'acteur, le penseur ou celui qui souffre, toutes les idées qui renient l'existence de celui qui souffre, de la souffrance, de l'acteur, de l'action ou de ce qui a été accompli ne sont que des balivernes.

Vous devez commencer là où vous êtes. Faites cet effort pour aujourd'hui seulement. Trouvez quelque chose en vous qui vous semble être votre « moi » et accrochez-vous à cela avec votre attention. Et lorsque votre attention s'en éloigne, redirigez-la vers ce point. Ramana nous fait les promesses suivantes : a) L'entrée dans le cœur de l'ego est vraiment la dissolution de l'ego, ce qui ne veut pas dire que l'ego disparaît et b) Même si cela est votre seule motivation, si vous l'essayez de tout votre cœur, il vous sera impossible d'échouer.

Ces derniers temps, il me semble que la quête de moi-même est une

constante dans ma vie. Cela commence habituellement avec l'ego qui s'observe, qui regarde les aspects dans la conscience qui ont été abandonnés et les trahisons. Mais ce qui se passe, c'est qu'il n'y trouve aucune réponse. Alors, il y a un bouleversement dans ce qui regarde. Cela commence de façon claire : l'identité, la personnalité s'observe. Plus elle regarde en profondeur, plus elle regarde innocemment, ouvertement et sans rien savoir. Alors, ce qui regarde devient tout simplement pure amour et paix. Et on ne peut plus le localiser.

Bien, c'est ce qui a été promis.

Mais cela commence toujours avec l'identité qui regarde et puis, il y a une sorte de perception. Je ne sais même pas qui s'en aperçoit. Mais ce qui regarde est quelque chose qui est toujours en train de regarder.

Oui, c'est exact. Ramana dit que la seule différence entre un jnani et un ajnani, entre l'esprit réalisé et l'esprit ignorant est le point de vue.

Au cours de l'investigation, l'attention se redirige de façon très subtile... J'avais l'habitude de prendre des notes pendant l'investigation. Au départ, mes notes étaient très personnelles et, tout à coup, je n'écrivais même plus « je ». Je sens que je disparais, je suis le tout, je suis tout le monde, je ne suis personne et il n'y a que l'amour et la paix.

C'est ça l'intuition. C'est très utile de voir que, quand on parle de l'état de réalisation, en vérité on parle de l'intuition, qui est indescriptible. Vous trouvez que le monde est encore là, n'est-ce pas ?

Le monde est encore là, mais l'expérience du monde est totalement différente.

Oui. C'est vrai. Ramana parlait avec les gens qui vivaient en Inde, dans le contexte du Vedanta, et qui étaient très bien informés au sujet des différentes formes de samadhi. En raja yoga, il est dit que

l'état ultime de samadhi est le nirvikalpa samadhi qui, selon Ramana, consiste en l'absence d'objets. Cet état ne se distingue pas du sommeil profond. Ramana dit que le nirvikalpa samadhi est bien, mais l'état que vous recherchez, c'est le *sahaja samadhi,* qui est l'état naturel. Et c'est bien l'expérience de cet état que vous nous rapportez.

Quand j'ai eu cette expérience pour la première fois, il y a trois ans, c'était comme si je me noyais dans le silence. C'était vraiment immense... Maintenant il me semble très normal.

Mais oui, il est normal. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle l'état naturel, c'est vraiment notre état naturel. Ce n'est rien d'autre qu'un changement de point de vue. Avant, tout était regardé du point de vue de l'ego, d'une identité séparée qui a besoin de beaucoup d'attention. Et quand le monde est perçu du point de vue de l'ego, on voit les choses de la même manière qu'on les voit dans une vie humaine typique, à savoir, la comparaison et la dispute, la souffrance et la détresse et « Je veux ceci et je ne veux pas de cela. » C'est une perception parfaitement juste, du point de vue de l'ego. Il n'y a rien de mal à cela. Je suis très heureux d'en parler, car je tiens absolument à ce que vous saisissiez ce point. Ce n'est pas que le point de vue de l'ego est erroné. De là où il voit les choses, c'est parfaitement approprié. Mais, tout simplement, cela n'est pas vous. Cela est tout simplement un point de vue que vous avez adopté et accepté. Vu de *votre* point de vue, la différence est sans mesure !

Je crois que je commence à comprendre ce qu'on entend par « il n'y a rien à faire », mais j'aimerais que vous en parliez plus. Il me semble que, dans cette investigation, j'ose regarder en face les aspects les plus détestables, les plus effrayants et les plus reniés de moi-même, sans aucune intention de les changer, les réparer, ou de me débarrasser de la peine qu'ils me causent. Il y a donc un changement de point de vue et tout cet amour, toute cette compassion et cette compréhension sont là et il n'y a rien à faire. Je commence à le voir, tout ce qui avait été détesté et rejeté

auparavant est trempé dans cet amour. Quelque chose se passe dans ce qui semble être « là-bas », des choses auxquelles on a tourné le dos et, dans cette expérience, on sait que ces aspects sont tous la même chose. Tout cela est une seule chose. Je ne sais pas si « transformation » est le bon mot, mais c'est presque comme dans les contes de fées où, en embrassant la bête, elle montre son vrai visage.

Cela ne veut pas nécessairement dire qu'elle perdra son apparence de bête. C'est tout ce que je peux ajouter à cela.

Moi aussi.

Voici ma question : La bête, n'a-t-elle pas toujours été plongée dans cela ?

Si. La bête a cru ne pas l'être. Mais c'est impossible qu'elle ne soit pas imprégnée de cet amour.

Voici donc la clé qui vous montre pourquoi il n'y a vraiment rien à faire.

Merci. Il y avait encore ce malentendu, je croyais que la bête ne devrait plus être là, dans son apparence de bête. C'est ça. Cela est sa façon de s'exprimer.

C'est sa nature.

C'est n'est pas obligé qu'elle devienne autre chose. C'est ce que j'avais du mal à comprendre. C'est cela le conte de fées. C'est le mythe selon lequel la bête sera transformée en quelque chose d'autre et vivra dans le bonheur pour l'éternité, au lieu d'être simplement un aspect du jeu de la conscience. Mais il s'agit ici de la totalité.

Oui. Mais s'il vous semble que quelque chose a été changée, je

vous suggérerais de chercher pour qui ce semblant de changement a eu lieu. Voyez-vous cette distinction ? Je ne vous demande pas d'essayer de trouver quoi que ce soit à propos de l'apparence d'accomplissement. L'apparence que quelque chose a été accomplie, qu'il y a eu un changement, c'est seulement une apparence. Cela ne pose aucun problème. Mais quand vous trouverez la croyance en l'apparence, demandez-vous : Pour qui est-ce qu'il paraît y avoir eu un changement ? Il n'est pas nécessaire d'éliminer l'apparence de changement. Rien ne change vraiment.

C'est tout simplement les yeux qui regardent et voient tout d'une manière différente.

Il s'agit d'un point de vue différent. Il y a un changement de point de vue.

Mais si je n'avais pas eu cette conversation avec vous, je ne l'aurais jamais compris de la même façon.

Alors, vous vous servez bien de moi ! Chaque fois qu'il vous semble que quelque chose a été transformée par cette perception, il y a une invitation à vérifier : « Pour qui ce semblant de transformation a eu lieu ? » Aucune autre investigation ne vaut vraiment la peine. Peu importe que l'expérience vous semble subtile ou agréable, toute autre question n'est qu'une distraction et un mouvement de l'esprit vers l'extérieur. Qui est affecté par tout cela ?

C'est étonnant, car je croyais encore que quelque chose était réellement en train de changer. Mais, en réalité, la seule chose qui était en train de changer, c'était celle qui regarde.

Par conséquent, il vaut mieux tourner l'attention non pas vers ce qui semble être en train de changer, mais vers celle qui voit les changements. Gangaji nous promet qu'il n'y a pas de fin à cela, il y a

toujours encore à questionner. C'est ce qu'elle nous promet. Alors, si vous vous trouvez en train de vous dire : « Oh, je comprends. Tout est différent ! », cherchez celle qui comprend.

J'ai fait cela des milliers de fois. Et maintenant je comprends ! Ça a fait tilt tout à coup. Plus on porte le regard sur les nœuds, le traître ou ce qui a été trahi, le plus grand, le plus subtil ou le plus profond… C'est tellement intéressant … Et cela commence en portant son attention sur ce qui semble le plus horrible, le plus douloureux et le plus effroyable…

C'est en effet une manière très utile de le faire. Mais vous savez, chacun trouve son propre chemin. C'est pour cela que j'avais hésité de parler du cœur et sa sphurana. La sphurana est la pulsation de la vibration de l'énergie du cœur. Mais vous trouverez votre propre chemin. Qui d'autre que vous pourrait savoir où vous trouver ? Alors, dans votre cas, au début de l'investigation, votre attention s'est dirigée vers ce qui avait été blessé, ce qui est douloureux, et cela est parfaitement approprié. Cela n'est pas nécessairement vrai pour tout le monde. Vous tous, vous savez où vous vous trouvez. Vraiment. Ça ne peut pas être vraiment dur de chercher vous-même, n'est-ce pas ?

ꕥ

Quand j'y porte mon regard, je sens mon cœur dans ma poitrine qui est en train de brûler, puis il arrive que je ne peux plus le localiser.

Oui, c'est exact. C'est un signe de confirmation. Cela peut ressembler à une sensation brûlante. C'est la sphurana, la force de vibration du cœur dont on parle dans les sûtras, les Upanishads et les Vedas. Mais il n'est aperçu comme tel que tant qu'on le regarde du point de vue selon lequel « Je suis mon corps. » C'est parfaitement acceptable de regarder dans la poitrine, puisque c'est à partir de ce point de vue que vous essayez de vous trouver. Lorsque le point de vue aura changé, la possibilité de vous trouver quelque part que ce soit disparaîtra. Mais

elle pourrait réapparaître par la suite. Cela est quelque chose qui se passe dans le temps. Ramana parle de la différence entre la réalisation progressive et la réalisation instantanée. Il dit que pour la réalisation, ces idées n'ont aucun sens. C'est seulement pour celui qui cherche la réalisation que ces idées de « progressive » et « instantanée » ont un sens. Mais tout ça, c'est bien. Vous devez commencer là où vous êtes. Il n'y a aucun intérêt à dire : « Ah, mais je ne me situe nulle part. Je suis la conscience infinie. Il n'y a pas de dualité. » Rien de cela ne peut vous être utile. Ce qui peut vraiment vous aider, c'est d'être honnête dès le début. Gangaji nous dit : « Dites la vérité. » Commencez honnêtement là où vous êtes, ce qui pour la plupart des gens veut dire à partir du point vue « je suis le corps ».

Il est intéressant de noter que Ramana nous renseigne, et ça doit certainement venir de sa propre expérience, que pour le jnani, ce n'est pas le concept « je suis le corps » qui disparaît, mais la croyance en cette idée. Cette idée est vue alors d'un point de vue totalement différent. Rien ne disparaît vraiment. Ce n'est pas que vous, en tant que cette force génératrice de conditionnement, de haine et d'égoïsme, vous allez devenir pur et limpide comme un saint. Mais tout ça ne vous contrôle plus. On commence en regardant tout d'un certain point de vue mais, avec le temps, on ne se laisse plus tromper. Lorsque ce point de vue change et disparaît, cela ne veut pas dire que la force génératrice change de nature, que le scorpion change de nature. Qu'est-ce cela vous fait ? Qui êtes-vous ? Trouvez-vous. Il n'y a rien d'autre à faire. Vous n'êtes pas venu au monde pour devenir un saint, mais pour trouver vous-même. Alors, laissez tomber tout ça. Je suis heureux d'être avec vous ici. Trouvez-vous. Om Shanti.

L'abandon de soi et l'investigation

Ramana a dit que la seule et unique chose qu'il vaille la peine de connaître et de s'en rappeler, c'est qu'il n'y a rien d'autre que le soi. Il n'y a que le soi. Toutes les choses, les émotions, l'action et l'absence d'action, tout abandon, toute arrogance, toute ignorance, toute clarté, tout, absolument tout ce qui existe n'est rien d'autre que le soi. Selon Ramana, cela est la seule connaissance dont vous aurez besoin dans cette quête.

Quelqu'un m'a écrit pour me dire que le « sat » dans le mot satsang est souvent traduit par « vérité ». J'avais traduit le mot satsang par « association avec le soi ». Le mot sanskrit « satsang » est plus couramment traduit par « association avec la vérité ». Et bien, je confesse : je l'ai fait délibérément.

Ce qui m'a plu le plus chez Gangaji, c'est qu'elle est une femme vraiment ordinaire et je crois que cela est une des ses caractéristiques les plus remarquables. Mise à part sa splendeur, elle est une femme américaine avec peu d'intérêt pour les subtilités des idées et des concepts spirituels. En réalité, elle a très peu de patience pour des idées et des concepts spirituels. Alors, dans le contexte de cette rencontre permanente avec elle, je me suis permis de mettre de côté tout ce que je trouvais encombrant dans l'expression spirituelle.

La seule pratique spirituelle que j'ai essayée est le bouddhisme tibétain et je dois vous dire que les bouddhistes détestent le mot « Soi ». Un de mes bons amis, qui était un de mes enseignants bouddhistes en prison, m'a dit que la seule chose qui le dérangeait dans l'enseignement de Ramana Maharshi, c'était l'accent mis sur le Soi. Si on pouvait supprimer ce mot, tout le reste serait très bien à son avis. Je dois dire que ce mot ne me plaisait pas non plus. Le mot « Soi » avait l'air pour moi d'un concept hindou. « Soi », toujours avec la majuscule.

Alors, pendant très longtemps, je suis resté inébranlable dans mon refus d'utiliser ce mot, surtout en satsang. Il me semblait que c'était

un sale petit mot. Voilà un bon exemple de l'inutilité de nos opinions. Ramana nous dit que la seule chose qu'il faut vraiment savoir, c'est qu'il n'y a rien d'autre que le soi. Dans cette rencontre permanente avec Ramana, dans cette investigation perpétuelle, j'en suis venu à voir que le mot « soi », sans la majuscule, est en fait le mot juste. C'est le mot parfait pour parler de ce que vous cherchez.

Je n'ai pas la moindre idée du sentiment que le mot sanskrit *atman* évoquait. Personne ne sait probablement ce à quoi ce mot sanscrit ressentait, puisque cette langue est morte et, à ma connaissance, personne ne la parle plus. Mais je sais bien ce que le mot « soi » évoque en français. Je sais à quoi il fait référence. Je connais l'expérience, la réalité que ce mot indique. Il indique justement ce dont on parle ici. Il ne s'agit pas de votre « Moi supérieur », quoique l'on puisse l'appeler ainsi. Ce n'est pas la Vérité en tant qu'objet, quoique l'on puisse l'appeler comme cela aussi. Dans cette investigation, ce que vous cherchez est précisément le soi de tous les jours, ordinaire, quotidien et toujours présent que vous connaissez. Alors, j'ai parlé délibérément de satsang comme une « association avec soi » car, par mon expérience, cette expression le décrit parfaitement. Satsang, c'est être en association avec vous-même.

Gangaji dit : « Je suis votre moi ». Elle ne cesse de le répéter. La première fois que l'ai entendu dire ça, j'ai cru que ça voulait dire : « Elle est mon « moi ». tel que je devrais être » ; elle est le but : son état, sa réalisation, sa splendeur sont l'objectif. Bien, je vois maintenant que ce qu'elle dit, c'est la pure vérité. Moi, je vous dis : « Je suis votre soi » et je le suis vraiment. Que pourrais-je être d'autre ? Si je vous dis : « Je suis votre soi », je ne veux pas dire « Soi » avec une majuscule. Cette forme qui apparaît dans votre conscience et qui vous supplie de trouver vous-même, c'est votre soi. Tout, sans exception, est votre soi ; tout est ce soi ordinaire, simple et quotidien que vous êtes.

La réalité de votre soi est la clé. Ce n'est pas quelque chose qui change. Je suis assis ici sur cette chaise et je vous regarde : vous êtes tous des aspects de mon propre soi. Et, aussi loin je m'en souvienne, ce bonhomme qui est assis ici est exactement le même que le petit garçon

de trois ans qu'autrefois on appelait par le même prénom. Rien, absolument rien n'a changé en moi. Le corps a changé, le mental a changé. Les circonstances ont changé et continuent de changer. Mais moi, je veux dire par là mon soi, je n'ai absolument pas changé. Et c'est le même pour vous. Non pas parce que votre soi est « semblable » au mien, mais parce que c'est le même soi. Ceci *(John se montre du doigt)* est également votre soi. Cette forme-ci apparaît et disparaît en vous. Vous ne pouvez pas le trouver en regardant cette rose qui est sur la table. Mais vous pouvez le trouver en cherchant celui qui regarde la rose, celui qui perçoit la rose, celui qui aime ou déteste la rose. Et ce que vous découvrirez là n'est rien de nouveau.

Une fois que l'intuition, la prise de conscience essentielle et permanente de votre vraie identité est présente, sa splendeur est au-delà de toute description. Sa liberté est inexprimable en mots. C'est pour cela qu'il est probablement inévitable, dans les cercles spirituels ou dans un contexte spirituel, qu'on se livre à des expressions de révérence comme « Ah, le Soi ! » En fait, cela est très approprié. Cette prise de conscience est très importante. Mais il s'agit toujours d'une prise de conscience de quelque chose qui est absolument ordinaire. Quelque chose qui est absolument présente, en permanence. C'est tellement simple, que les idées prétentieuses autour de cela ne sont que des attentes de renchérir sur sa perfection. Et c'est du temps perdu !

Qui êtes-vous ? Il n'y a vraiment rien de plus important. Qui êtes-vous vraiment ? De quoi je parle quand je dis le mot « je » ? Qu'est-ce qui dit le mot « je » ? Au début, j'ai trouvé très utile de répéter le mot « je » maintes et maintes fois, tout en essayant de saisir son point d'émergence. Tout peut vous être utile si votre intention est de trouver vous-même véritablement. C'est étonnant que cela puisse sembler si difficile à faire. C'est vous-même, tout comme vous êtes.

Ramana dit qu'il y a seulement deux méthodes pour aboutir à cette prise de conscience. La première est la recherche de soi et la deuxième est l'abandon de soi-même. La recherche de soi, c'est quelque chose que l'on peut faire ; l'abandon de soi, ça ne se fait pas. Si vous pouviez vraiment vous abandonner, vous l'auriez déjà fait.

Vous m'avez déconcerté en disant « Je suis votre soi » et « Tout cela est mon soi ». Cela me donne l'envie d'entrer en transe. Jusqu'à ce point-là, je vous ai suivi, parce que j'en ai eu l'expérience moi-même.

Lorsque vous parlez de moi, de quoi parlez-vous vraiment ? De quoi parlez-vous ?

De mon expérience de vous, je suppose.

Où est-ce que cette expérience apparaît ?

En moi.

Le soleil, la lune et les étoiles, où apparaissent-ils ?

Mais cela n'est pas l'expérience mystique de l'Unité.

Cela n'est pas l'expérience mystique de l'Unité ! La seule différence entre l'expérience mystique de l'Unité et l'expérience de « tout est moi », c'est le point de vue. Je vous l'affirme, l'expérience mystique de l'unité est précisément votre expérience. Le mystère pour moi, c'est que vous continuez à le nier. C'est cela le mystère ! Cela est excellent. Cela est très important. Votre expérience, telle qu'elle est, c'est l'expérience de « tout est un seul et unique soi ». Le mystère pour moi, c'est que vous continuez à dire que ce n'est pas le cas.

Peut-être que je suis plus intime avec mes pensées, mes sentiments, ma conscience et mon corps qu'avec des objets.

Voulez-vous dire que vos pensées, vos émotions, vos sentiments et votre corps ne sont pas des objets ? Ne sont-ils pas des objets dans votre conscience ?

Si.

Cela n'est pas une théorie, n'est-ce pas ? Il s'agit bien de votre expérience.

Oui, c'est vrai.

Alors, mis à part le fait que vous vous sentez plus intime avec tout cela, où est la distinction ? Peut-être que cette expérience que vous décrivez comme « une relation plus intime » n'est rien d'autre que ce que Ramana appelle l'idée « je suis le corps ». Cela vous laisse le choix : ou bien vous faites attention à ce sentiment « d'être plus intime avec vos pensées, vos émotions, votre corps, etc. », ou bien, si vous regardez et vous essayez de voir à qui ce sentiment d'intimité apparaît, cela se révélera comme étant un objet dans la conscience. Vous me suivez ?

Oui. Mais c'était justement ça mon expérience, avant que vous ne commenciez à parler de Ramana… Celle que je crois être est un objet dans ma conscience. Votre expérience avec Gangaji, je ne peux pas savoir ce qu'elle a été… Mais lorsque vous avez commencé à parler de Ramana et de l'action de porter l'attention sur l'ego, sur la sensation d'un « je », ça m'a fait ressentir un bonheur immense et spacieux et cela a révélé une autre chose aussi…

Votre expérience même, celle que vous décrivez comme « mes pensées, mon corps et mes émotions sont d'un ordre différent de celui du soleil, de la lune, des étoiles et de John Sherman apparaissant dans ma conscience », indique celle qui l'éprouve. Le sentiment d'intimité qui sature ces pensées, le corps et les émotions et vous fait croire qu'ils sont spéciaux, est une pensée aussi. C'est une expérience. Cette expérience, par qui est-elle ressentie ?

Il y a en nous une tentation permanente de porter l'attention vers les objets de la pensée. Et plus on s'approche du cœur, plus cela devient subtile. L'esprit a vu clair dans tout cela : « Je comprends, ce que je pense que je suis est un objet qui apparaît dans la conscience ».

La capacité de l'esprit à se laisser séduire pas des niveaux et des couches nouvelles de subtilités est sans fin, ce qui souvent nous amène à croire qu'un changement apparent est une affaire importante. C'est compréhensible. Vous pensez que ce sentiment d'intimité est quelque chose de spécial. Cela peut se comprendre aussi. Mais ne vous arrêtez pas là. Trouvez pour qui cette différence apparente existe. Cela est vous-même.

La valeur de l'affirmation de Ramana selon laquelle tout est vous-même et son insistance sur le fait que cela est la seule chose qu'il vous faut savoir est celle de vous rappeler. Dans l'agitation des changements du mental et des manières subtiles dans lesquelles il peut se distraire de ce qu'il veut faire, c'est-à-dire, trouver soi-même, la transe peut être interrompue. La confusion en est un exemple. La confusion est une rupture de la transe. Il ne faut pas rejeter la confusion, car elle est un signe que vous êtes sur la bonne voie.

Dans la tradition où Ramana est apparu, quoiqu'on l'appelle, on parle des « enveloppes qui recouvrent l'Atman ». Vous décrivez la croyance qui résulte de l'investigation autour de la question « Qui suis-je ? » Le dernier enveloppe, le dernier obstacle, le dernier voile porte le nom d'anandamaya-kosha : c'est l'enveloppe de béatitude. C'est le dernier obscurcissement qui, pour beaucoup de gens, constitue souvent une impasse. Cette femme dont je vous ai parlée ce matin était imprégnée, noyée dans cette béatitude de l'être, suite à son investigation de soi. Cette béatitude est une expérience : pour qui cette expérience a lieu ? Cette expérience de félicité que vous connaissez et qui surgit dans l'investigation est remplacée par l'expérience de confusion quand vous êtes confrontée avec quelque chose qui ne correspond pas à ce que votre esprit avait, peut-être silencieusement, décidé qu'elle devrait être. Par conséquent, si la félicité que vous éprouvez disparaît et la confusion en prend la place, elle n'est pas ce que vous cherchez. Si elle disparaît, elle n'est pas ce que vous cherchez. Ce que vous cherchez, c'est vous-même : ce qui n'a jamais changé et qui ne changera jamais. Vous le savez. Ici, on ne trouve rien qui change. Ici, ni la naissance ni la mort ne se trouvent pas. Alors, ne vous arrêtez pas là.

C'est cela la beauté du vichara, de l'investigation. C'est cela sa splendeur. Tout peut vous servir de maître : toutes les pensées, les sentiments, les moments de béatitude, les moments de confusion, tout cela vous reconduit directement vers vous-même. Si seulement vous renversiez la direction de votre attention et vous la suiviez dans le sens contraire, vers sa source. Tout cela est le gourou à l'extérieur qui vous pousse vers le gourou à l'intérieur, qui est en train de vous attirer. Toutes les pensées, toutes les confusions, toutes les erreurs, toutes les fautes et les bienfaits vous indiquent : « Là, là ! »

On n'est pas là pour la béatitude. La félicité est bien, mais elle n'est pas constante. La joie que vous êtes, celle-là est permanente. Dans cette joie que vous êtes, la béatitude ainsi que l'angoisse jouent leurs rôles. Tout dépend de votre intention. Tout dépend de ce que vous désirez. Si vous désirez la béatitude, l'expérience de la félicité, et bien, c'est facile. C'est vraiment très simple. Il y a des tas d'enseignants avec un grand shakti qui errent un peu partout et qui vous la donneront. Et si vous n'arrivez pas en trouver un, il y a toujours de l'ecstasy ou d'autres substances chimiques. Je vous l'affirme : ce n'est pas la béatitude que vous cherchez. Tout au long de notre vie, ce que nous cherchons, c'est la réponse à la question « Qui suis-je ? » C'est tout ce que nous faisons ici dans cette vie, dans ces corps, on essaye de comprendre qui nous sommes. Finalement, dans cette rencontre avec Ramana, cette quête devient tout simplement consciente. Finalement, l'opportunité est apparue dans votre vie de faire de cette quête, qui est en vous depuis votre naissance, une quête consciente, directe et sans intermédiaire. Qui suis-je ? Pour qui cette félicité apparaît ? Pour qui cette confusion ? Qui suis-je ? Trouvez-vous !

ꕥ

Il y a quelques instants, vous avez dit que selon Ramana, la seule chose à faire est l'investigation de soi et l'abandon de soi ne se fait pas.

J'ai besoin de mieux comprendre cela, car j'ai toujours eu du mal avec des mots tels que « vigilance », alors que « l'abandon de soi » m'a vraiment pénétrée.

Avant que vous ne puissiez vous abandonner, vous devez d'abord rendre celle qui s'abandonne.

Il y a des moments, comme maintenant, quand je regarde mes pensées ou je me demande « Qui suis-je ? » et j'éprouve une sorte d'abandon…

C'est la même chose. L'investigation de soi mène à l'abandon de soi. Pendant cette investigation, vous êtes en fait en train de laisser tomber celle qui croit s'abandonner. Ramana dit (et je suis totalement d'accord avec lui) que lorsqu'on entend que l'on peut choisir entre l'investigation et l'abandon, on croit souvent que le dernier est plus facile. Mais c'est seulement parce qu'on ne se rend pas compte qu'il s'agit d'un abandon absolu.

Ça a été très difficile pour moi de m'abandonner et c'est le même avec la vigilance. C'est très difficile à faire. Qu'est-ce que ça veut dire ? Il a été aussi difficile pour moi de m'abandonner. Mais quand je pose la question, je la ressens comme un abandon…

C'est un signe de confirmation. Les deux mènent à la même fin. Voici ce que Ramana dit : « Si vous connaissez Dieu, vous vous abandonnez. Si vous connaissez Dieu, vous aimez Dieu. » Il n'est pas possible d'aimer Dieu et vous abandonner, sans connaître Dieu. Le chemin qui mène à la connaissance de Dieu, c'est l'investigation de soi. Quand l'investigation vous a pris, vous abandonnez tout avec bonheur. Vous ne pouvez faire que cela. Vous n'avez plus le choix. Si toutefois vous dites : « D'accord, je vois, je dois me rendre. D'accord, je me rends ; voici mes vêtements, mon argent, voici mon boulot, voilà ma femme et ma maison. Je vais m'asseoir dans la forêt. Je me rends.

Je m'abandonne. » Qui s'abandonne ? À cette sottise, Papaji répond : « D'abord, renoncez à celui qui renonce. » Vous avez raison : cette investigation aboutit à l'abandon de soi. Elle est commencée dans le désir de s'abandonner, dans un empressement qui surgit au sein de l'ego-mental de trouver une fois pour toutes la vérité de son identité. Cela est tout l'abandon dont vous êtes capable. Cela est immense, vraiment immense. Voyez-vous son immensité ? On se rend compte que « je n'ai aucune idée de quoi je parle quand je dis « je ». Je laisse tomber. Je vais tout faire pour le découvrir. » C'est la totalité de l'abandon qu'il vous faut : votre intention.

Je crois que je suis encore coincée à cause de votre affirmation que l'abandon ne se fait pas, qu'il est impossible de prendre la voie du bhakti, car je connais quelqu'un qui semble vivre dans un total abandon de soi et il semble avoir vécu un changement dans sa conscience. Selon lui, « Si vous désirez la volonté de Dieu plus que votre propre volonté, alors vous serez toujours heureux, car tout ce qui se produit est la volonté de Dieu. »

Je suis tout à fait d'accord.

Alors, pourquoi dites-vous que c'est impossible ?

Je ne peux pas parler de cette personne, car elle n'est pas là aujourd'hui. Mais je peux vous parler et vous demander pourquoi n'êtes-vous pas encore arrivée à un tel point d'abandon ? Qu'est-ce qui vous empêche de le faire ?

Probablement l'intérêt du corps, de la chair… D'autres intérêts. J'aimerais tellement l'émuler…

Mais cela n'a vraiment aucun intérêt de parler de l'expérience des autres. Cela n'est d'aucune utilité. Qu'est-ce qui vous intéresse à vous ?

L'abandon m'intéresse.

Et avez-vous réussi ?

Pas encore.

Et qui est celle qui n'a pas réussi ?

Moi. Moi-même. Le sentiment « je ».

Où le trouvez-vous ? Pouvez-vous renoncer sur-le-champ à tous vos efforts de vous abandonner et d'émuler cet être qui s'est abandonné et faire attention seulement à ce « je » ?

Oui, je crois, peut-être, mais je conteste encore ce que vous affirmez, quand vous dites que l'autre voie est impossible.

Alors, oubliez ce que j'ai dit. Je reprends ce que j'ai dit !

Je ne veux pas que vous le repreniez. Si c'est ça ce que vous enseignez...

En vérité, je n'enseigne rien. Mon seul espoir est de vous diriger vers votre soi, vers vous-même. La raison pour laquelle je dis qu'il est impossible de s'abandonner, et je ne suis pas le seul à le dire, c'est parce que je ne peux pas imaginer qui serait là pour le faire. Je ne peux pas trouver quiconque qui puisse s'abandonner.

Oui. Je vous entends.

Et je suggère à vous tous, et à vous en particulier, que la voie de bhakti, la voie de l'abandon est extrêmement séduisante. Elle semble très facile. Vue de l'extérieur, elle paraît très facile. Ce que je vous dis, c'est que cet abandon que vous recherchez peut devenir immédiatement une réalité, si vous êtes déterminée à trouver votre soi, car il n'y

a personne à qui vous abandonner, sinon vous-même. S'il y a un Dieu, c'est votre soi. La recherche de votre soi est véritablement la recherche de Dieu. Et même dans cette investigation, l'abandon n'est pas quelque chose que vous faites. En vérité, ce que l'investigation accomplit, c'est d'en finir avec vous.

Et cela vous amène à l'abandon ? Est-ce bien ce que vous dites ?

Cela élimine celle qui veut s'abandonner, ce qui est bien le but de la voie de bhakti.

Alors, l'abandon de celui qui veut s'abandonner serait l'objectif.

Ne s'agit-il pas alors de l'élimination de celui qui veut s'abandonner ?

Je suppose que nous sommes d'accord.

Je pense qu'en effet nos sommes d'accord. La voie de bhakti, ainsi que celle de l'investigation, résultent en l'élimination de celui qui veut s'abandonner. La seule différence entre les deux, c'est que la voie de l'investigation est faite de façon consciente par l'ego. Cela est la seule différence. Je me souviens avoir lu Saint Jean de la Croix, qui est l'un des plus grands bhaktis. Il est vraiment l'un des plus grands bhaktis. En lisant *La nuit obscure*, je ne voyais pas où ça allait, mais la compréhension finale de Saint Jean de la Croix n'a pas été celle de la vie éternelle de l'âme, mais bien celle de l'anéantissement de l'âme, l'anéantissement de celui qui cherche à s'abandonner, l'anéantissement du dévot ainsi que de l'objet de dévotion. Cela est exactement ce qui vous est offert dans l'investigation. Ramana nous dit que les deux voies sont égales. Elles aboutissent à la même fin.

Merci pour cette clarification. Je comprends maintenant.

Je vous en prie.

ꕥ

Une semaine s'est écoulée depuis votre satsang le dimanche dernier et j'ai découvert quelque chose.

Oui, je me souviens de vous.

Vous m'aviez dit de garder mon attention vers l'intérieur. Ma première impression a été que cela est extrêmement difficile.

Oui, c'est bien le cas. Au début, c'est très difficile.

Je trouve ça épuisant. Je dois appliquer tellement mon attention que toute mon énergie y est utilisée et ça me donne envie de m'endormir ! Alors, c'est bien de vous entendre dire cela, car je pensais qu'il y avait un problème avec moi !

Au départ, c'est la chose la plus difficile que vous n'ayez jamais faite. Mais si vous maintenez votre effort, il y a la promesse que l'effort disparaîtra. C'est ce que, moi-aussi, je vous promets. Mais c'est la chose la plus difficile que vous n'aurez jamais à faire. Cela va à l'encontre de tout.

Je me demandais si je faisais bien de tourner mon attention vers la partie postérieure de ma tête, qui est l'endroit physique d'où les pensées émergent.

Oui, c'est très bien.

Je me sens très neutre en faisant cela. Il y a seulement cette clarté et tout est clair comme de l'eau de roche. C'est comme si je portais des lunettes sales que j'ai enfin nettoyées. Il y a comme un sentiment d'immensité. C'est comme si mon corps devenait transparent. Il est présent, il est là en train de respirer. Tout est présent, mais il y a aussi un sentiment

de légèreté associé au « moi » ; c'est comme si le « moi » était une bulle. Mes émotions sont très neutres. Je m'attendais à une explosion d'amour et de compassion, mais cela est très détaché, très neutre, juste en état d'observer tout avec une clarté absolue.

Que demandez-vous de plus ? Peut-être que des émotions immenses vous viendront. Peut-être pas. Personne ne peut le prévoir. Ces choses dépendent exclusivement des prédispositions de l'individu. Peut-être que des expériences immenses, agréables ou désagréables, se présenteront à vous. Peut-être pas. Votre tâche est de garder votre attention vers l'intérieur, peu importe si ces émotions se présentent ou pas. Un des signes de confirmation, c'est précisément cette absence d'engagement émotionnel, qui est loin d'être une dissociation. C'est juste de l'équanimité. C'est votre état naturel.

Toute ma vie j'ai cherché cela et j'ai toujours pensé que c'était quelque chose de différent et vraiment spécial. Mais c'est si simple, si ordinaire !

Oui ! Merci d'avoir partagé cela avec nous. J'en suis vraiment très content. Ce que vous nous avez raconté est très intéressant, parce que c'est exactement ce dont je parle quand je vous dis que nous croyons tous que nous savons exactement ce que nous cherchons. Nous cherchons un changement grandiose et explosif. Mais ce genre de changement est inconstant. Ça va et vient. Je ne cherche absolument pas à vous dire ce que vous devriez faire, par exemple : « Ce que vous devriez faire, c'est essayer de trouver vous-même. » En fait, nous n'avons fait que cela toute notre vie. Ce qui est différent, c'est que nous sommes devenus conscients de cette quête et maintenant nous sommes capables de la mener avec plus d'intelligence.

Je suis très heureux de recevoir ces nouvelles. Vous ne pouvez pas vous tromper. Voyez-vous cela ? Vous ne pouvez pas vous tromper. La seule chose qui importe vraiment, c'est votre intention. C'est vraiment très facile. Si votre intention est absolument celle de vous

trouver vous-même, vous ne pouvez pas vous tromper. Vraiment. Si vous décidez de regarder dedans, au lieu de dehors, vous ne pouvez pas vous tromper. C'est impossible.

Je me sens comme si j'étais dans les montagnes du Tibet. Je n'y ai jamais été mais, en votre compagnie et dans cette atmosphère raréfiée de Temescal Canyon Park, c'est comme si j'y étais. Lors de notre pause déjeuner, j'ai marché un peu aux alentours et cet endroit est vraiment très beau. Quand je tourne mon attention vers l'intérieur, dans un effort de renverser le courant, je pense : « Oh, mon Dieu, pas ça encore. » Pour moi, le simple fait de porter attention est vraiment ennuyeux. Cette expérience est très constante pour moi, elle s'est passée aujourd'hui, ainsi que tout au long de ma vie. Une autre expérience qui m'arrive souvent est une sorte de torpeur. En me tournant vers l'intérieur, un court-circuit se produit : Qui regarde quoi ? Les deux expériences se neutralisent et je suis pris d'une sorte de torpeur ou alors je deviens extrêmement clair.

C'est intéressant, car il s'agit des deux résultats qui sont le plus souvent rapportés. Cette torpeur, qu'on appelle *manolaya*, est une sorte d'apaisement, un abrutissement, un engourdissement de l'esprit. Souvent, par erreur, on le prend pour l'état recherché, puisque rien ne s'y passe. Dans cet état, il y a une sorte de somnolence qui est accompagnée d'une absence de souci. L'autre état, qu'on appelle *sahaja samadhi,* est l'état qu'elle nous a décrit, dans lequel il y a une clarté et une absence d'engagement émotionnel. Mais cette absence d'engagement émotionnel n'est pas ce que l'on croit en général. Tout cela est vous-même.

On n'est pas déconnecté.

Oui, on n'est pas déconnecté. Lorsque l'état de *manolaya* apparaît, il y a la possibilité de vous demander : « Pour qui cet état apparaît-il ? »

Le deuxième état ou les deux ?

Le premier état. Dans le deuxième état, l'attention reste toujours sur le soi, elle est tournée en permanence vers l'intérieur. Il s'agit d'une condition où on ne peut trouver rien d' « intérieur » ni d'« extérieur ». L'attention est en retrait, détendue en permanence : c'est l'état de *sahaja samadhi*. Ça se ressent comme une clarté, une absence d'engagement émotionnel dans lequel tout est parfaitement évident. Alors, l'apparition de *manolaya* est un signe de confirmation dans l'investigation. C'est un bon signe. Mais il ne faut pas le prendre au sérieux. C'est une invitation à l'approfondissement et à vous demander : « Pour qui cet engourdissement apparaît-il ? » En quoi apparaît-il ? D'où vient-il ? Continuez l'investigation. Car même dans cet état de clarté sans engagement émotionnel, la vigilance dont nous parle Gangaji est requise. C'est l'attention sans cesse tournée vers l'intérieur, c'est une bonne volonté sans relâche de ne pas retomber dans le piège des vieux engouements pour le « sens » de l'engourdissement, et ce que signifieraient la « torpeur », la « clarté », ou l'« absence d'engagement émotionnel ».

Vous savez, c'est l'esprit tourné vers l'extérieur qui cherche le sens des choses. Je vous invite à refuser de le faire. Cette recherche de sens ne vous a fait aucun bien jusqu'ici. Elle ne vous a jamais été utile. Elle ne vous mène qu'à davantage de questions, d'explications, de confusion et de subtilité. Arrêtez-vous, tout simplement. C'est ce que veut dire « arrêtez ». Arrêter veut dire se tourner vers l'intérieur.

Je l'ai déjà dit à d'autres rencontres et je le dit à tout le monde : vous n'avez pas commencé cette pensée, par conséquent vous ne pouvez pas l'arrêter. À une certaine étape de l'investigation, cela peut vous aider à voir que la pensée apparaît indépendamment de celui qui la perçoit. Mais je vous le dis maintenant qu'il est parfaitement possible d'arrêter la pensée. La pensée s'arrête quand on cherche son origine.

Et je vous dis aussi que tout, absolument tout est pensée. Absolument tout. Par conséquent, quelle que soit l'expérience qui se présente à l'esprit, la recherche de son origine la détruit en tant qu'expérience, en tant qu'objet séparé.

J'ai essayé de voir d'où viennent les pensées. Je ne sais pas d'où viennent les pensées, mais je sais qu'elles ne viennent pas de moi, sinon je saurais ce que je vais penser dans cinq minutes.

Oui, c'est assez vrai. Elles viennent du penseur.

Dites-vous alors que les pensées viennent d'un certain niveau en moi ?

Elles viennent du penseur, de l'ego, qui est la source des pensées. C'est pour ça qu'il est utile d'essayer de saisir une pensée au moment même qu'elle apparaît. Si, lorsqu'une pensée apparaît, au lieu de faire attention à son cours et à ses ramifications, votre attention retourne au point d'où la pensée surgit, alors votre attention se trouvera à la source de la pensée elle-même.

Je n'arrive pas à comprendre. Par exemple, tout d'un coup, je me rends compte que je suis en train de penser à Tom Cruise. Il n'est rien pour moi, mais mon mental génère des pensées au sujet de Tom Cruise.

À quoi vos référez-vous quand vous dites « mon mental » ? C'est cela la question. Vous venez juste de dire qu'il y a quelque chose qui génère ces pensées. Il y a l'expérience d'une force génératrice, un moteur qui débite des pensées. C'est à cela que je vous demande de faire attention.

D'accord. C'est ce qui fournit toutes ces pensées.

Oui, exactement. Ce qui fabrique toutes ces pensées, c'est le penseur. C'est un aspect de l'ego. Un des aspects les plus libérateurs que j'ai connus de la pratique du bouddhisme est la découverte que les pensées ne sont que des objets et qu'elles ne sont pas moi. Il semble qu'elles apparaissent spontanément. Elles n'ont certainement rien à faire avec moi. Avant cette découverte, on pense ordinairement que « je suis mes pensées ». Et on essaye de l'éluder, on s'efforce de changer ou de faire quelque chose à ce sujet, ce qui s'avère finalement tout à fait futile. En réalité, il y a l'expérience de quelque chose qui pense ces pensées. Maintenant, votre attention peut être dirigée vers ce qui est en train de fabriquer ces pensées et vous pouvez la tenir à cet endroit, sans aucun souci des résultats, car il n'en résultera vraiment rien. C'est tout simplement que, dans cette quête pour établir votre vraie identité, c'est là que l'attention appartient car, pour la plupart d'entre nous, pendant presque toute la vie, le penseur a été ce que nous avons cru être. Faites attention à cela. Tenez-le avec fermeté.

Merci.

ꕥ

J'ai une question sur les pensées. Et si on a une pensée tellement effrayante qu'on n'est pas capable de remonter à sa source et on veut tout simplement l'arrêter ?

Je ne sais pas. Ce que vous dites est très abstrait.

J'ai un problème quand il s'agit de prendre l'avion. Je n'aime pas être piégée. Je dois me sentir capable de sortir. Et je ne peux pas prendre des médicaments sans cesse, car je dois être en mesure de travailler quand je débarque de l'avion.

La seule façon d'arrêter cette pensée, c'est de ne pas l'alimenter et de faire tout le possible pour ne pas diriger votre attention vers d'autres

pensées. Essayez plutôt de suivre cette pensée jusqu'à sa source. Voyez d'où elle vient. Une fois que vous êtes attachée à l'intérieur du cercueil volant, vous ne pouvez rien y faire. Quand l'avion quitte le tarmac, vous êtes piégée. Vous ne pouvez rien y faire. Si l'avion doit tomber, il tombera. Aucune de vos tentatives de vous distraire de cette peur, en faisant quoi que ce soit, ne vous aideront pas. Dans l'instant où l'on reconnaît de façon mature qu'il est déjà trop tard (« Je n'aurais jamais dû prendre cet avion, mais il est trop tard maintenant. »), il est aussi possible de voir que la peur elle-même est un immense cadeau, c'est une grâce, à cause de sa grande intensité. Je connais cette grande intensité de la peur. J'ai échangé des coups de feu avec la police. La peur en elle-même est un don de grâce à cause de son intensité. À cause de cette intensité, on ne peut s'en délivrer si facilement. Alors, voyez d'où elle vient. Cherchez qui est en train de la subir. Cherchez votre soi, cherchez vous-même. Vous vous êtes mise dans une situation où vous ne pouvez rien faire, alors autant vous en servir de façon utile.

ꕥ

Ces derniers mois, j'ai vécu une vie merveilleuse, pleine de joie. C'était à la fois ordinaire et merveilleux. Je vois que souvent je me laisse prendre au piège de ces expériences élevées, mais je suis toujours capable de retourner à ce qui est permanent et qui ne change jamais. Mais en vous écoutant, je me suis sentie un peu déboussolée. Pendant que j'attendais que vous ne commenciez à parler, je me suis demandée : « Qui suis-je ? Qui est ceci ? » J'ai suivi vos instructions. Mais j'ai rencontré de telles vagues de résistance et de peur qui me disaient : « Non, non, non, non ! », que je me suis décontenancée.

Vous ne vous attendiez pas à ça, n'est-ce pas ?

Non, je ne m'y attendais pas. Puis, je me suis rendue compte que « Oh, mon Dieu, il n'y a nulle part où je puisse atterrir. » Il n'y a nulle part correspondant à ce que je cherche. Il y a toujours quelque chose de

plus. Mais ensuite, je vous ai entendu dire que, éventuellement, on arrive à un stade où on vit à partir de cela tout le temps. Je n'arrive pas à trouver les mots justes pour le dire ; c'est évident que je n'en suis pas encore là.

Effectivement, vous ne l'exprimez pas si bien, parce que vous vivez déjà à partir de cela. Il arrive un temps où l'effort disparaît, quand l'effort de continuer à veiller se dissout et la vigilance devient votre état ordinaire de conscience.

J'ai déjà goûté à cet état et j'ai compris ce que Gangaji voulait dire par « état de vigilance ». Ce n'est pas ce que l'on imagine. Ce n'est pas quelque chose qu'on accomplit. Dans cet état, on éprouve la pure merveille d'être.

Oui, c'est une histoire d'amour avec votre soi. Quand vous aurez trouvé l'amour absolu de votre vie, cet amour qui est tout ce que vous aviez toujours recherché, pourquoi le quitter ? C'est de cela qu'il s'agit. C'est un grand signe de confirmation. Comme je l'ai déjà dit, ce n'est pas toujours ainsi. Dans certains cas, c'est très simple et sans trop de remue-ménage émotionnel. Pour d'autres, cela peut être le contraire. Dans ce cas-là, il y avait une peur terrifiante, accompagnée de la colère, de la confusion et d'un débordement d'émotions. Dans tous les cas, il est absolument possible de faire attention seulement à vous-même. Il vous est absolument possible de vous abstenir de suivre la vague émotionnelle qui se lève et de prêter attention à ce en quoi cette émotion apparaît. Cela aussi, c'est vous, c'est votre soi. Souvent, au cours de l'investigation, c'est comme si on avait ouvert tout d'un coup les portes des cellules dans une prison d'État. Toute l'horreur, tous les méchants aux larmes tatouées sur leurs joues se précipitent vers l'extérieur.

Je suis content d'entendre ce que vous avez dit. Cela me rend toujours heureux d'entendre parler de l'expérience de remue-ménage émotionnel. Je suis heureux d'entendre parler de la clarté, de la paix et de la liberté aussi. Mais il me plaît d'entendre parler du remuement,

car ce qu'on vous demande dans l'investigation de soi, c'est de mettre absolument tout en jeu. Absolument tout. « Je n'ai aucune idée de quoi je parle quand je dis « je ». Je vais découvrir ce que c'est. » Alors, on met tout en jeu. Le remuement émotionnel n'est donc pas du tout surprenant.

Quand je suis allée à ma première retraite avec Gangaji, je l'ai écoutée et je me suis dit : « Mon Dieu, je dois abandonner tout ce que je pensais savoir. » Comme la plupart d'entre nous, je me suis consacrée pendant des années à comprendre ce qu'est la spiritualité. Cette nuit-là, je me suis battue avec mes pensées. J'ai voulu m'enfuir. Et ici, c'est comme si je vivais presque la même expérience. Maintenant je me dis : « Mon Dieu, je dois abandonner toutes idées autour de cela. » Mais c'est également libérateur, car c'est dans la conceptualisation et la construction d'images préconçues que nous nous trouvons piégés.

C'est pour cela qu'une des plus profondes paroles de Papaji est de « ne jamais résider nulle part dans le mental. » Ne s'installer nulle part dans le mental. Et quand vous entendez cela dans la réalité évidente que tout est le mental, où pourriez-vous bien vous trouver une place ? Y a-t-il une place où demeurer ? Il n'y a nulle part où se tenir. Il n'y a aucun point de référence. Ramana a souvent parlé de cela. Tout ce qui se produit est un changement de point de vue. Mais, en réalité, le nouveau point de vue dont nous parlons ici n'en est pas un. Il n'est nulle part dans le champ du connu. Il n'a pas de position. Ma propre expérience m'a convaincu que cette identification erronée, sur laquelle se sont greffés des milliards de mots dans des centaines de langues, découle tout simplement de la détermination de s'accrocher à un point de vue en particulier. C'est tout. C'est tout simplement ça. Et bien, il n'y a nulle part où se tenir. Trouvez-vous, tout simplement.

Vous êtes un grand cadeau. Merci.

J'ai une question qui me semble triviale, mais je n'arrive pas à la faire sortir de ma tête.

C'est bien. Il n'y a rien de trivial ici.

Nous sommes amenés à prendre des décisions.

Maintenant ? Prenez une décision maintenant.

Je pensais à une décision que j'ai dû prendre.

La seule décision qui importe est celle de trouver votre soi, quoi que cela puisse vous coûter. Je peux vous assurer que toutes les décisions qui font fonctionner cette vie vont être prises sans entrave, indépendamment du fait que vous cherchiez votre soi ou pas. La seule différence, c'est qu'aussi longtemps que vous serez persuadée que vous êtes celle qui décide, vous allez souffrir. Tant que vous croyez que vous êtes celle qui décide, la seule question qui vaut la peine d'être posée est « Qui suis-je ? » Où est celle qui décide ?

Il n'empêche que je dois quand même prendre des décisions.

Regardez bien. Les décisions sont prises. En toute honnêteté, les décisions continuent sans cesse d'être prises. C'est-à-dire, je suis là, n'est-ce pas ? N'ai-je pas eu un choix ce matin ? N'aurais-je pas pu vous laisser tous et aller à la plage ?

L'autre partie de ma question est au sujet des démons. Je n'aime pas les démons. Ils ne veulent pas que je les laisse sortir de leurs cages.

Cela est sûr et certain. Si vous êtes déterminée à les conserver dans leur cage, je vous conseille de ne même pas essayer de découvrir qui vous êtes.

Mais ils me font du mal.

Il faut alors les laisser sortir.

J'ai l'impression que si je les laisse rester dans leurs cages, cela les rendra plus grands et plus forts.

Votre perception est très juste. Trouvez-vous.

ꕥ

L'attention et l'identité me semblent être la même chose. C'est vraiment étonnant !

Cette façon de voir peut s'avérer très utile. Il ne vous reste alors qu'à porter votre attention à la source de l'attention.

Puisqu'en effet, si vous mettez votre attention sur quelque chose, vous mettez votre identité sur cette chose.

Est-ce également votre expérience que l'attention est votre identité ?

Oui.

Alors, c'est bien là où l'attention doit être dirigée.

Je suis certain que cela implique beaucoup de choses. Où trouver la corroboration de ces faits, si ce n'est qu'en soi-même ?

C'est en effet le seul endroit. Il est possible que d'autres découvriront que la direction où le soi se trouve, c'est à la source de l'attention. Mais il ne faut pas généraliser. Il ne s'agit pas d'un enseignement. Le seul enseignement, c'est de trouver votre soi. Et si dans cette recherche

de soi, il vous est révélé que « l'attention, c'est moi, l'attention est mon identité », cela est le satgourou qui vous rappelle chez vous, vers le point où l'attention émerge. Mais d'autres pourraient avoir une expérience totalement différente. Ramana vous dit que la seule chose qu'il vous faut vous rappeler, c'est que tout est votre soi, tout est vous-même. Il se peut que vous trouviez votre soi dans d'autres expériences, mais cela ne veut pas dire qu'il ne s'agit pas de l'attention. Cela veut dire tout simplement que chacun trouvera son chemin, selon ses propres prédispositions et des indicateurs qui le guideront chez lui. Cela peut être le chakra du cœur ; ou cela peut être la partie postérieure de la tête, d'où les pensées semblent émerger. Cela peut être également votre gros orteil. Si c'est votre expérience objective que cela est le nœud d'identité, la source de votre identité et vous restez votre attention sans cesse à cet endroit, vous ne pouvez pas vous tromper.

J'ai toujours l'impression que l'investissement d'attention est un investissement d'identité. Je ne dis pas que cela m'ait amené chez moi. Mais cette perception a été pour moi un bon compagnon sur le chemin.

J'ai des nouvelles pour vous : vous n'avez pas de compagnons dans ce voyage. Je ne suis pas en désaccord avec vous, je ne veux pas vous disputer, mais je suis content que vous ayez dit cela. S'il n'y a rien d'autre que vous, alors vous êtes seul. Vous êtes seul. Tout seul. Papaji dit qu'on ne peut pas faire ce voyage à deux. Je peux vous écouter et vous dire si vos récits correspondent bien à mon expérience, mais je ne peux pas vous dire où vous allez trouver vous-même, ni où vous n'allez pas trouver vous-même.

Il y a quelque chose d'autre : l'esprit a un cœur, ainsi que tout autre chose. C'est le même cœur que le cœur du vrai soi.

Oui. En fait, Ramana nous dit qu'on ne peut pas distinguer l'ego du soi. C'est pour cette raison qu'il nous encourage de diriger notre investigation vers l'ego, plutôt que vers le soi. C'est parce que l'ego est

la porte la plus directe sur le soi ; l'ego ne peut se distinguer du soi, ce qui explique notre confusion. Cette prise de conscience est aussi présente dans la kabbale, la pratique mystique du judaïsme. J'ai lu une fois un texte de la kabbale qui parlait de l'ego comme « le plus parfait miroir ». C'est pour cela qu'on est déconcerté, car l'ego fait le même effet que le soi. Il ne se distingue pas du soi. C'est ce qui rend la pensée « je » si unique parmi les pensées, car elle est exactement comme votre soi. Et tout, absolument tout est lié à elle, au soi et au moi.

Pour moi, le plus important dans tout cela, ce n'est pas que l'esprit soit séparé du cœur et que l'esprit doive plonger dans le cœur, mais que l'esprit et le cœur sont en fait une seule et même chose.

Il n'y a véritablement aucune distinction entre les deux. Le débat sur l'esprit qui plonge dans le cœur est utile pour celui qui cherche à se débarrasser de sa propre souffrance. Cette histoire n'est qu'un outil pédagogique, elle n'est pas vraie. Mais cela est bien l'expérience de tous ceux qui se sentent séparés. Que l'on parle du cœur selon le Vedanta ou d'autres concepts du cœur, l'expérience est toujours celle-ci : « Je suis séparé de la source. Je suis séparé du cœur. Je suis séparé de Dieu. » C'est cela l'expérience. Il ne sert à rien de vous réprimander et de vous dire que cela n'est pas vrai, qu'il n'y a vraiment pas de séparation. Ce serait une chose de plus à vous faire souffrir, dans vos efforts de la rendre réelle. C'est pour cela que tous ces sûtras, tous ces enseignements et textes saints prennent la forme qu'ils ont ; ils sont formés du point de vue de celui qui est en quête de libération. Et celui qui cherche la libération éprouve qu'il est séparé de la source, il se sent séparé de Dieu. Donc, ces enseignements vous conseillent vivement de trouver la source, le soi, le cœur. La raison pour laquelle le chakra du cœur est identifié, c'est parce que c'est l'expérience de beaucoup de gens. C'est si uniformément l'expérience de tous ceux qui sont convaincus qu'ils sont leurs corps qu'il y a en eux un centre d'énergie, une force génératrice d'énergie, qu'on a trouvé utile d'y porter l'attention plutôt que sur l'esprit tourné vers l'extérieur. Mais cela n'est pas vrai. Ce dont on

parle ici est seulement une expérience, ce n'est pas la réalité. La réalité est qu'il n'y a rien d'autre que vous-même. Rien. Vous êtes la source de tout. Il n'y a pas un lieu où l'on puisse vous localiser.

Cela voudrait dire que l'origine du mental est aussi le cœur.

Oui, c'est juste. C'est de là que vient le mental. C'est de là qu'il surgit. C'est de là que la pensée « je » émerge. Dans cette tradition, la pensée « je » est la source du mental. C'est la semence et l'esprit.

Par conséquent, c'est la même identité. C'est bien de le savoir.

Oui. Si je vous dis de trouver votre soi, bien évidemment cela n'a aucun sens. Comment pourriez-vous vous perdre ? Et pourtant, je connais cette expérience où l'on croit qu'on ne connaît pas soi-même. C'est pour cela que je vous parle ainsi. À quoi bon de vous dire que tout est un et que rien n'existe ? Est-ce bien utile ? Je ne le pense pas. Lorsque Ramana nous parle de la différence entre le réel et l'irréel, il dit : « Voici comment vous pouvez distinguer entre le réel et l'irréel : tout ce qu'on peut voir est irréel. » Alors, cherchez le réel. Trouvez vous-même, votre soi qui n'a jamais été vu et qui n'a jamais été absent. Jamais, même pas une nanoseconde. Alors, dans ce rêve de l'être, dans ce rêve où nous apparaissons, vous et moi, ne vous occupez pas de moi, occupez-vous de vous-même. Essayez de trouver d'où ce rêve émerge. Trouvez vous-même. Merci.

Il n'y a nulle part où se tenir

Quand j'étais en prison, après avoir rencontré Gangaji (et après avoir commencé à connaître Ramana, qui est vraiment celui qui m'a fait connaître Gangaji), je jouissais du plus haut niveau de prestige. J'avais organisé des vols de banque à main armée, ce qui est considéré dans ce milieu comme la crème de la crème. J'étais quelqu'un en prison ! À la suite de ma rencontre avec Gangaji et Ramana, les gens qui m'avaient connu auparavant étaient pour la plupart sidérés. Ils n'arrivaient pas à réconcilier ce qui m'était arrivé avec leurs idées sur ce que j'étais, comment je me comportais et ce que je faisais avant. Cela ne correspondait en rien aux façons ordinaires par lesquelles les prisonniers rejettent ceux qui s'égarent du droit chemin. Je ne correspondais à aucun de leurs modèles. Par conséquent, je me suis trouvé en satsang à peu près tout le temps, et ils me défiaient et discutaient avec moi. L'un des groupes qui s'intéressaient le plus à détruire ce qu'ils voyaient comme ma vue hérétique des choses, c'était les évangéliques. Les évangéliques en prison sont vraiment chrétiens ! Je me souviens d'une discussion avec un groupe d'évangéliques en prison sur la volonté de Dieu. À un certain moment, ils étaient indignés et ils m'on dit : « Et bien, comment sais-tu quelle est la volonté de Dieu ? » Moi, je leur ai dit : « Regardez autour de vous. Comment pouvez-vous ne pas la voir ? »

Je veux parler de l'attention, de la perception intuitive et de l'identité. Je connais très bien la perception intuitive selon laquelle l'attention est l'identité. C'est ce que Gangaji nous suggère en nous posant la question : « Où se trouve votre attention ? » Il est vrai que c'est le placement de l'attention qui devient l'acte de l'identification. C'est le délassement, le refus de fixer votre attention sur ceci ou cela qui est l'état naturel : la clarté et l'absence d'engagement émotionnel. Mais le problème avec la vision pénétrante, c'est qu'elle est une épée à double tranchant. Elle apparaît spontanément et peut être très utile.

Celui qui éprouve cette perception intuitive instantanée pourrait se dire : « Ah, je ne l'aurais jamais soupçonné ! » Toutefois, toute vision pénétrante instantanée est limitée et ne peut pas décrire le réel. Lorsqu'une vision pénétrante a lieu, au moment de son apparition dans la conscience, nous sommes invités à l'écarter, à la laisser partir. De telles visions ne représentent pas la vérité. La vision pénétrante est un don de grâce et elle peut être très agréable et très profonde ; elle peut aussi être très utile pour lever des malentendus. Mais aussitôt qu'elle a fini son travail, elle appartient à l'histoire.

Je dois vous dire que, lorsque je vous parle de ces choses-là, de la douceur de la prise de conscience, je vous en parle en connaissance de cause. Lorsque je vous parle de la perversité de l'esprit dans sa bonne volonté de se laisser tromper par ses propres productions, je vous en parle également à partir de ma propre expérience et non de façon théorique. Les visions pénétrantes qui sont chéries en tant que choses en soi deviennent des bagages dans le sac d'os que Papaji nous conseille de ne pas trimballer avec nous. Aimez tout ce qui apparaît et laissez-le partir. La perception intuitive a fait son travail au moment de son apparition mais, après cela, elle devient un fardeau. C'est juste quelque chose qu'on trimballe avec soi, pour la comparer avec l'expérience actuelle et, par conséquent, elle ne vous sert à rien.

Nous avons aussi parlé de l'absence d'engagement émotionnel avec les choses. Dans mes rencontres, il m'est arrivé de temps en temps d'indiquer que pour l'amour inconditionnel tout est égal et pour ceux qui ne l'avaient jamais entendu, cela a souvent produit en eux une sorte d'ébranlement. Et bien, tous ceux qui ont été avec moi m'ont certainement déjà entendu dire cela, donc je ne le dis plus. Mais cette absence d'engagement émotionnel dont on a parlé est précisément cet amour inconditionnel pour lequel tout est égal. Cela ne le diminue pas. C'est le plus grand amour. C'est l'amour qui permet à tout d'exister tel qu'il est. C'est la lumière dans laquelle le saint ainsi que le pécheur ont la vie, le mouvement et l'être. On dit que cet amour est « libre d'engagement émotionnel » pour le distinguer de l'amour collant que nous connaissons si bien dans les activités humaines. Mais cet amour dont

nous parlons ici est bien l'amour sans condition. C'est l'amour pour lequel tout ce qui apparaît dans sa lumière est égal.

Cela tombe parfaitement à pic, puisque je voulais vous parler d'une vision pénétrante que j'ai eue au sujet de la vision pénétrante. John, tout ce que je peux vous dire, c'est que votre expérience avec des bombes vous a servi à merveille. Quand vous nous lancez ces missiles de croisière, toutes les belles perceptions intuitives que j'ai chéries et que j'essaye de préserver en les mettant sur un piédestal, sont complètement anéanties.

Très bien. Vous faites bon usage de moi.

Continuez à lancer ces missiles ! Durant notre conversation, je me suis rendue compte que même dans l'investigation de soi, même en désirant la vérité, je cherche encore le moment où je pourrai dire : « Ah, maintenant je comprends. Ça y est, j'ai tout compris. » Et j'essaye de m'accrocher à cette idée. Mais à chaque fois que je vous parle, vous faites exploser toutes ces idées préétablies. Et je me rends compte que ces idées semblaient m'assurer une certaine sécurité.

Oui, bien sûr. C'est pour cela qu'on s'accroche à ces idées, parce qu'on pense y trouver la sécurité.

Ce que vous venez de dire correspond à une intuition que j'ai eue sur le moment, quand vous étiez là, tout simplement présent, et cette intuition était en train de percer… C'est comme la foudre de Dieu. C'est tout simplement la grâce à ce moment-là et ce qui est perçu dans le moment… Mais ce qui est perçu est tout simplement…

Tout simplement ce qui est perçu.

Cela ne veut rien dire l'instant après.

Oui, c'est exact.

J'ai été arrogante et entêtée, j'ai voulu m'accrocher à cette idée, j'ai voulu savoir quelque chose, j'ai voulu être celle qui comprend, celle qui sait quelque chose ...

Et bien, arrête alors !

Il faut que je vous dise, j'ai une telle gratitude pour vous... Quelques fois vous dites de telles choses que je me sens vraiment renfermée. Mais je respire à fond, je reprends haleine et je me dis à moi-même : « Dieu merci, vous ne cessez pas de lancer vos missiles ! » Merci beaucoup.

Je vous en prie. Vous faites bon usage de moi. Quand vous jetez vos cibles, vous faites bon usage de moi. Trouvez-vous, trouver votre soi. C'est là votre seule tâche. Ce n'est tout de même pas si difficile.

Quand vous êtes venu à Irvine, je vous ai entendu parler de l'investigation de soi pour la première fois et j'ai trouvé cela remarquable. Ces deux dernières semaines ont été remarquables pour moi. Une chose qui m'a frappé, c'est que lorsque je conduisais ma voiture, j'ai pensé : « Qui veut allumer la radio ? » Et la pensée suivante a été : « Qui est conscient de poser cette question-là ? »

C'est l'étape suivante. Qui pose ces questions ? Ramana nous dit que l'investigation arrête le mental et cela est également mon expérience. C'est vraiment très intéressant de voir cela. Je me souviens avoir lu une lettre adressée à Gangaji, dans laquelle l'auteur disait qu'il est impossible d'arrêter le mental. Gangaji lui a répondu : « C'est absolument possible d'arrêter le mental, mais le résultat n'est pas un esprit arrêté. » De la même façon, il est absolument possible de détruire l'ego, mais ce qui en résultera n'est pas l'absence de l'ego. L'investigation arrêtera l'esprit. Si ce qui en résulte est un vide, c'est l'état de *manolaya*. Si ce qui en résulte est la clarté et l'absence d'engagement émotionnel, le

mental n'a pas disparu ; les objets sont toujours présents. Les pensées sont là, comme toujours. Mais, en fait, le mental est mort.

Ramana nous dit que l'investigation est la réalisation. Je l'ai dit ce matin et je le redirai s'il le faut quinze millions de fois de plus avant ma mort : il n'y a pas de but à l'investigation. L'investigation elle-même est ce que vous avez toujours voulu. Chaque seconde que vous passez avec l'esprit tourné vers sa source est une seconde passée dans la réalisation consciente. Si vous persistez, petit à petit, le temps passé avec le mental dirigé vers l'extérieur diminuera. Et le temps passé avec le mental arrêté et heureux deviendra permanent. Mais chaque seconde passée avec l'esprit tourné vers sa source est une seconde que vous passez dans la réalisation consciente de la nature de votre être. L'investigation est la réalisation. Elle n'est pas un moyen d'atteindre la réalisation. Et cela arrêtera le mental.

Ces deux dernières semaines ont été incroyables pour moi. Je ne pourrais jamais vous remercier assez pour vos enseignements. Ils ont changé ma vie. Lorsque j'ai des pensées négatives, des jugements, ou que j'éprouve quelque chose d'inconfortable, c'est très facile pour moi de m'en apercevoir et de tourner mon attention vers l'intérieur. C'est bien plus difficile quand il s'agit de pensées heureuses et positives.

Oui, c'est précisément pour cela que dans la plupart des traditions on affirme que la souffrance est un don de grâce. Parce qu'il est bien plus facile de tourner l'attention vers l'intérieur en plein milieu de la souffrance. Mais quand tout va bien, on se dit : « Ouah ! J'aime bien ça ! » Et bien, il n'y a rien de mal à aimer se sentir bien. Mais c'est tout simplement la même vielle histoire, car ce que vous chérissez tellement disparaîtra. Avec une certaine maturité sur cette voie, car il s'agit bien d'une voie, vous vous rendrez compte que la douceur elle-même est encore plus un don de grâce, car elle vous offre la possibilité de refuser de vous y fixer et, dans l'absence d'engagement émotionnel,

de chercher qui est celui l'éprouve. Ainsi, vous découvrirez pour vous-même si vous y perdez quelque chose. Il faut que vous l'essayiez. Gangaji l'a répété à maintes reprises : « Questionnez la paix. Lorsque la paix viendra, investiguez la paix et voyez. » Les bonnes choses ne durent pas longtemps, on le sait bien. Alors, c'est compréhensible et justifiable de se dire : « Et bien, je vais jouir de tout ça. Je vais juste jouir des bonnes choses pendant qu'elles sont là et quand les mauvaises choses arriveront, je rentrerai dans ma cellule. » Découvrez pour vous-même si, en refusant de vous occuper de la douceur, vous perdez quelque chose.

ꕥ

Pendant des années, j'ai été une chrétienne fondamentaliste en rémission, donc je comprends ce que vous dites. Mais il faut faire la distinction, car je crois que le Christ a été un grand maître.

Le Christ a dit : « Le royaume de Dieu est en vous. »

Exactement ! Et c'est Robert Adams, un maître dont vous avez peut-être entendu parler, qui m'a fait comprendre cet enseignement de la Bible : « Dieu fait tomber la pluie sur les justes et les injustes. »

Oui, c'est exact.

Cela est l'amour inconditionnel. Cela est l'équanimité.

Oui, c'est exact. C'est tout à fait exact.

Alors, les enseignements chrétiens sont d'une grande valeur. Mais le fondamentalisme est dur...

J'ai rencontré le Christ à l'âge de quatre ans. Je vivais alors avec ma grand-mère, qui était une chrétienne pentecôtiste, l'un des

mouvements les plus fondamentalistes de la religion chrétienne. Elle m'a appris à lire en utilisant comme texte les évangiles. Mais l'esprit d'un enfant de quatre ans n'est pas aussi conditionné que celui d'un adulte qui pourrait se dire : « Et bien, je comprends ce que cela veut dire. » Alors, les paroles du Christ rapportées par les évangiles, je les ai reçues très directement, très profondément. Il m'est même arrivé de temps en temps de dire que le Christ m'a handicapé et qu'il a rendu impossible pour moi d'être efficace dans cette vie, car rien n'est à la hauteur de ce qu'il dit. Rien. Certainement pas le christianisme, qui est plutôt un marchandage avec Dieu : « Je serai bon si vous me laissez vivre pour l'éternité. » Donc, je suis d'accord avec vous. Le Christ a été un grand maître. Mais le grand mystère par rapport au christianisme, c'est que malgré les deux mille ans d'obscurcissement, dénégation, confusion et corruption, la puissance de son enseignement demeure encore très vivante de nos jours.

Un maître spirituel a récemment dit à propos de qui nous sommes : « Vous êtes le moment présent. » Qu'en pensez-vous ?

Moi, j'ai entendu un autre maître qui a dit : « Pour autant que vous soyez quelque chose, vous êtes du temps. »

Par conséquent, si votre soi est tout, cela serait vrai, n'est-ce pas ?

Cela serait aussi vrai que n'importe quelle autre affirmation.

Et pourtant, considérer soi-même comme le moment présent est quelque chose de très personnel.

Même le moment présent est trop loin. Votre soi est bien plus près. « Maintenant » le dit un peu mieux. Mais le moment présent est trop loin.

Je voudrais partager avec vous ce qui se passe avec moi en satsang et dans cette retraite. Ce processus est tellement intime, j'éprouve une sorte de parentalité ici. Je me sens comme un tout petit enfant. Vous avez dit qu'il n'y a nulle part où se tenir et c'est littéralement vrai. J'aime les concepts et j'entends les mots, mais ils m'atteignent maintenant à un tout autre niveau. Ce n'est pas important si je les comprends ou pas. Puis, je rentre à la maison et j'entends votre voix et celles de Gangaji et de Ramana, et je regarde dans vos yeux et il y a quelque chose qui se passe qui est bien au-delà des mots...

Oui, si ce qui se passe ici est réel, les mots ne sont pas importants.

J'ai voulu plus de silence, mais les mots aussi sont très beaux. Je ne sais pas ce qui se passe mais, en tout cas, c'est très enrichissant...

Où est le silence lorsque l'on parle ?

Parfois je suis en plein milieu du silence. C'est-à-dire qu'il est toujours là. Il y a un changement de point de mire. Je ris avec les autres, j'écoute ce qu'ils rapportent, puis je rentre chez moi ...

C'est comme une discrimination naturelle. Il y a une sagesse qui permet de distinguer entre rire avec les autres et écouter les rapports et ce silence profond dont on parle ici. Sans ce silence, les mots n'existent pas. On se sert des mots ici, parce que c'est notre moyen premier de communication. Je parle à celui qui entend ces mots. Mais quelque chose de bien plus profond et intime se passe en arrière-plan, dans le cœur des mots.

Je sais que les mots sont importants, car ils me soutiennent dans l'investigation.

Oui, il est important d'éclaircir vos doutes.

Les mots me soutiennent dans les moments où je suis très dure avec moi-même. Maintenant, il est plus facile pour moi de me retrouver quand je suis loin de mon travail. Mais quand je suis au travail, il y a tellement de gens qui me sollicitent, en me demandant ceci ou cela… Ils demandent tellement d'attention et je suis celle qui porte un écriteau sur la poitrine : « Services d'aide ».

Ils ont bien de la chance, alors.

Je les regarde dans les yeux et je sais qu'en réalité ils ont besoin de quelque chose d'autre. Ce qui est dur pour moi, c'est que j'aimerais tellement apporter cela dans mon travail. Mais je sais que cela ne se produira pas du jour au lendemain.

Si vous gardez votre attention vers l'intérieur, tout ira bien. La réponse naturelle et spontanée qui apparaîtra en vous face aux besoins des gens est absolument la bonne et elle répondra parfaitement à ce dont ils ont besoin. Et si vous refusez de douter de vous-même et de juger vos actions en vous disant « J'aurais dû dire ça d'une autre façon… », vous serez bien mieux capable de maintenir votre attention vers l'intérieur.

Quand je n'interviens pas…

Oui, ça arrive tout de même… Vous savez, cela est un autre aspect de l'abandon de soi. L'idée que vous déterminez la façon dont cette forme-là répond aux besoins des autres, c'est de l'arrogance. Croire que vous êtes celle qui est en charge d'assurer que vous ne direz que le mot juste et que vous n'offrirez que la chose parfaite, c'est de l'arrogance.

Et je ne cesse de rencontrer cette arrogance.

Oui. Mais quand vous voyez l'arrogance, vous avez la possibilité

de l'explorer en profondeur. Trouvez pour qui l'arrogance apparaît. Quand on a vraiment rencontré l'arrogance, elle semble si absurde. L'abandon de soi est automatique. Je vous conseille de ne jamais essayer de vous débarrasser de l'arrogance. N'essayez jamais de vous améliorer ou d'être plus réceptive. Maintenez votre attention sur vous-même. Et laissez cette forme, cette vie, être utilisée parfaitement, telle qu'elle l'est déjà. Ce n'est pas à vous de choisir la façon dont votre vie sera utilisée. Vraiment. Vous n'en avez la moindre idée. Ou peut-être que vous en avez une idée, mais les idées ne vous serviront à rien.

L'arrogance est un bon maître.

L'arrogance est un maître merveilleux.

J'ai ressenti une énergie incroyable quand vous avez dit qu'il n'y a nulle part où se tenir. Une liberté calme et silencieuse. J'ai beaucoup aimé aussi quand vous avez dit que « la manifestation toute entière n'est qu'un cercueil volant » et que l'univers tout entier est tout ce qu'on perçoit. Puis, lorsque quelqu'un parlait de l'investigation, vous l'avez ramené vers la source de l'investigateur et j'ai éprouvé une quiétude infinie et sans attribut : je n'ose même pas ajouter le mot clarté. Tous ces mots me semblent vides maintenant.

C'est votre soi. Maintenez votre attention sur vous-même.

Je ne sais qui serait ici pour y maintenir l'attention.

En vérité, il n'y a personne. Mais cela ne vous fera aucun bien de vous accrocher à cette idée. Malgré le fait qu'il n'y a personne, maintenez votre attention sur vous-même. Jusqu'au point où vous oublierez de le faire. Puis continuez à maintenir votre attention sur vous-même.

Le mental ne demeurant nulle part.

Oui, tout comme quand vous êtes dans un avion et qu'il est trop tard. Vous y êtes maintenant. Il n'y a pas d'échappatoire. Pas d'échappatoire. Pas de sécurité. Nulle part où se tenir. Pas de consolation possible.

Quelle grâce !

C'est cela la liberté. Vous êtes cette liberté. Vous savez, on vous annonce souvent que vous êtes libre. Vous êtes la liberté dans laquelle absolument tout est libre d'aller et venir, de danser et de jouer. Toutes les pensées, toutes les émotions, tous les êtres. Vous êtes la liberté. Soyez la liberté. Pourriez-vous vraiment être quelque chose d'autre ? Soyez cela.

Merci, cher ami.

Je vous en prie.

J'ai projeté sur Gangaji et sur vous, et maintenant sur moi-même, une attention soutenue vers ce dont vous parlez. J'aime ce que vous avez dit au sujet de se laisser être utilisé. Quand je pense à votre vie, je vois qu'elle consiste à vivre cela et à en parler. Même si vous dites que tout peut soutenir cette attention tournée vers l'intérieur, j'ai l'impression que ma vie ne le soutient pas. Comment dois-je vivre ma vie ?

C'est précisément ce dont je suis en train de parler. Votre attention est maintenant sur votre vie. Je vous suggère de porter votre attention sur vous-même. Laissez votre vie tranquille. Je n'ai rien à dire sur cette vie. Cette vie est vécue, je ne l'ai pas choisie. J'ai essayé de toutes mes forces de rejeter ce rôle. Pouvez-vous me croire ? Demandez

à Gangaji. J'ai tout fait pour éviter ce rôle et, comme vous voyez, ça m'a bien avancé ! Vraiment. Votre attention est maintenant sur votre vie et sur l'idée qu'elle ne supporte pas cela. Je vous suggère de garder votre attention sur ce que vous croyez ne pas être soutenu par votre vie. Laissez votre vie tranquille.

ꕥ

J'ai récemment eu quelques expériences où je me suis rendu compte que les pensées ne sont que des pensées. Il me semble que si on poursuivait vraiment cela, on n'aurait besoin de rien d'autre.

Si vous mènerez quoique ce soit jusqu'au bout, vous n'aurez besoin de rien d'autre. Le problème est qu'à un moment donné on pense : « Ça y est, c'est bien ceci. » et on essaie de poursuivre cela jusqu'au bout, puis on pense : « Oh, attends une seconde. Il y a ceci aussi. Voilà qui est mieux ! » En vérité, si vous poursuivez quoi que ce soit jusqu'au bout, cela vous mènera à votre but. La méthode la plus directe est d'aller jusqu'au bout de la recherche de soi. Si vous poursuivez quoique ce soit de tout votre cœur, c'est fini. Cela est l'abandon de soi. C'est de le faire de tout votre cœur. Peu importe vraiment ce que vous faites. Mais la méthode la plus directe, c'est de chercher à trouver vous-même de tout votre cœur, ce que vous avez essayé de faire toute votre vie quand même. Je suis vraiment très heureux de ce que vous avez rapporté. Et si vous poursuivez cela jusqu'au bout, vous réussirez. Si vous poursuivez cela jusqu'au bout, ça vous emmènera chez vous.

Ne vous laissez pas distraire. Cherchez vous-même, tout simplement. Vous-même, le bienheureux. Merci pour cette journée.

Om Shanti.

Comment contacter John Sherman

Les rencontres et retraites avec John Sherman sont organisées par la River Ganga Foundation, située à Ojai, en Californie, aux États-Unis. La fondation est une organisation publique non-gouvernementale sans but lucratif, appartenant à la section 501(c)(3) du code fiscal américain.

Toutes les rencontres et retraites avec John Sherman sont offertes gratuitement. Notre travail est entièrement financé par vos donations. Si vous pensez que ce livre vous a été utile et vous désirez nous aider à rendre le message de John plus disponible dans le monde entier, considérez s'il vous plaît de nous faire une donation, qui sera déductible d'impôts pour les résidents américains. Sachez qu'il n'y a pas de trop petits montants. Pour plus d'informations et pour faire une donation à travers notre service de paiement sécurisé, veuillez vous rendre à la page web suivante : http://www.riverganga.org/Support/

Si vous faites partie d'un groupe de gens qui ressentent un appel profond de rencontrer John et si vous désirez l'inviter pour une rencontre publique dans votre ville, veuillez nous contacter à l'adresse suivante :

River Ganga Foundation
PO Box 1566
Ojai, California 93024 USA

Courrier électronique : info@riverganga.org
Site web : http://www.riverganga.org
Téléphone : +1 (805) 646-0994

Si vous désirez contacter John directement, vous pouvez lui écrire par courrier électronique à johnsherman@riverganga.org ou lui envoyer une lettre à l'adresse ci-dessus.